

ANDRE LE GALL

ANKSİYETE VE KAYGI

KÜLTÜR KİTAPLIĞI 33

DOST

KÜLTÜR KİTAPLIĞI: 33

D

André Le Gall

Felsefe öğrenimi görmüş olan André Le Gall, Uluslararası Kişilik Araştırmaları Derneği'nin başkanıdır.

Le Gall, André
Anksiyete ve Kaygı
ISBN 978-975-298-221-5 / Türkçesi: İsmail Yerguz
Ağustos 2012, Ankara, 142 sayfa
Kültür Kitaplığı: 33; Psikoloji: 3

ANKSİYETE VE KAYGI

André Le Gall

DOST

ISBN 978-975-298-221-5

L'anxiété et l'angoisse
André Le Gall

Birinci baskı, Nisan 2006, Ankara
İkinci baskı, Ağustos 2012, Ankara

Türkçesi, İsmail Yerguz

Teknik hazırlık, Ferhat Babacan - DOST İTB

Baskı, *Pelin Ofset Ltd. Şti.*;
İvedik Organize Sanayi Bölgesi, Matbaacılar Sitesi 588. Sokak No: 28-30,
Yenimahalle / Ankara Tel: (0312) 395 25 80-81 • Fax: (0312) 395 25 84

Dost Kitabevi Yayınları
Paris Caddesi No: 76/7, Kavaklıdere 06680 Ankara
Tel: (0.312) 435 93 70 • Faks: (0.312) 435 79 02
www.dostyayinevi.com • bilgi@dostyayinevi.com

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ KISIM

AYRIMLAR

I. Bölüm

OLGULARI BELİRLEMEK, KAVRAMLARI AYIRMAK

Önsel olarak, kaygıyı, bir parçasını, özünü ya da uzantılarını oluşturan felsefi "aura"sından ayırmak kesinlikle mümkün değildir. Yaşam ve ölümle yaşamsal anlamda öncelikli bir ilişkisi olan anksiyete ve kaygının benzer şeyler çağrıştırması normal. Ama onları özellikle fizyolojik, psikolojik ya da psişik olgulardan oluşan doğalarına bırakmak önemlidir.

Korkuyla ilgili durumlar: endişe, korku, dehşet ya da ürküntü, kaygı, anksiyete, sık sık, uygun düşmeyen biçimlerde birbirlerinin yerine kullanılan sözcüklerdir. Freud'da anlambilimsel eşdeğerlilik yaygındır: bu bağlamda, "kaygılı" sözcüğü çoğu zaman "sıkıntı"ya denk düşen bir sıfattır. Sözgelimi "Çocukların *kaygılı* durumları ne ifade eder bizim için? Küçük çocuk özellikle yabancıların yanında *sıkıntı* hisseder..." [2. s. 384] Ama bu yanlış eşdeğerliliğin nedeni

çeviridir belki de. İngilizce'de angst (*sıkıntı*), hiç kuşkusuz, uygun başka bir sözcük bulunmadığından anxiety (*kaygı*) ile açıklanır.

Basit ya da bilimsel-anlamsal değerlendirmeler uygunsuzluklara yol açabilmektedir bu bağlamda: korkuyla ilgili durumların normalliği çerçevesinde belirir bu: endişe, korku, ürküntü duymak normaldir. Ama anksiyete? Ya kaygı? Bunlar da normalse hangisi normal kaygı, anormal kaygıdır, hangisi normal sıkıntı ve anormal sıkıntıdır? Çoğu zaman anksiyetenin tek bir türü olduğu, hatta içinde bazı kaygıları da barındırdığı düşünülür. Sıkıntının olası felsefi anlamı ele alındığında karışıklık çok fazla yoğunlaşır. Sözgelimi geç kalma korkusuna "kaygı" diyen bir yığın yazar vardır.

I. – Basit korku veren durumlar

Normal ve sıradan deneyimler olan korkuyla ilgili durumları aktarmakla yetinelim sadece.

Endişe ve anksiyete ancak yoğunluk düzleminde farklılık gösterirler ve anksiyete çok daha kuvvetli bir duygudur bu bağlamda. Anksiyeteyi üç kategoriye ayırabileceğimiz gibi endişeyi de iki kategoriye ayırabiliriz: biri nedeninin bilincindedir, genellikle endişe olan ve şairler ve filozoflar tarafından bir erdem ya da çok temel bir esinlenme olarak nitelenen duygu kişisel bir kaygıdan kaynaklanır.

Korku var olan bir tehlikenin algılanmasına ya da her durumda bir tehlike işaretine bağlı bir duygudur; fırtınadan, depremden, azgın bir köpekten, sarhoş ya da silahlı bir insan-

dan, karanlıkta duyulan bir sesten, kâbuslu bir anda ya da halüsinasyonlar içinde olduğunuz bir anda ortaya çıkan bir hayaletten *korkulur*. Korku en yüksek noktasına çıktığında ve adeta insanı dondurduğunda bu duyguya *dehşet* ya da ürküntü (Freud'da *Schreck*) denebilir: "Ani bir sıkıntı [=kaygı] durumuyla hazırlıklı olmadığımız bir tehlike." (Freud) Dolayısıyla, dehşet, ürküntü, korkudur ama çok yoğun yaşanır: hiç beklenmedik nedenlerden kaynaklanırlar, dehşete düşen bireyi istila ederler, boğarlar adeta. (Uyuyan insana çığlıklar attıran gerçek kâbus bir dehşet durumudur.)

II. – Basit korku veren durumlar: üç tip anksiyete

Birisine "zaman zaman ya da çoğu zaman kaygı duyduğunuz olur mu?" diye bir soru sorulduğunda genellikle evet cevabı gelir bu soruya. Yaşamı boyunca kaçınılmaz bir kaygı için sayısız vesile oluşturan birçok olayla (kendisinin ya da yakınlarının hastalığı, ayrılık, uzun süren gecikmeler, çeşitli olaylar, savaşlar, bombardımanlar...) karşılaşmamış biri var mıdır içimizde? *Normal anksiyete genellikle insanın kendisi ya da başkaları için oldukça kesin bir tehlikenin beklenmesi ya da korkusundan kaynaklanan bir duygu durumudur* – çok büyük kaygılarla, her türlü fizyolojik yansımalarıyla (kan dolaşımı, sinir, solunum, sindirim sistemi, barsak, terlemesorunları) birlikte.

Üç tip kaygı. – J. Favez-Boutonier'nin sorusuna cevap olanağı sağlayabilecek olan, özellikle bu tespittir: "Sıkıntıyla

birlikte ya da sıkıntısız, *hissedilen hep aynı kaygı mıdır?* (...) Yaşanmış bir deney olarak sıkıntısız kaygıyı sıkıntılı kaygıdan ayıran nedir?" [15, s. 27] Cevabını verelim bu sorunun:

1) *Nedenlere bağlı anksiyete*nin nedenleri olaylar, olgular, yaşanan gerçeklerdir ve bunlar kimi zaman ölçüsüz biçimde büyütülürler ya da yanlış yorumlanırlar. Basit kaygılar ise her zaman kendilerini doğrulayan nedenler ya da gerekçeler yaratabilirler. Basit bir psikolojik durumdur bu.

2) Freud tarafından çok iyi belirlenmiş olan "kaygılı bekleyiş" normal psikolojik alan içinde yer almaz. Normalliğin dışına taşar.

"Kendisine bir bahane bulabilecek temel bir düşüncenin içeriğiyle ilişkilendirilebilecek, yargı ve değerlendirmeler üstünde etkili, beklentileri seçen, kendisine bir doğrulama bulabilmek amacıyla fırsat kollayan belirsiz kaygı (...) Felaket bekleme eğilimi, içinde bulundukları durum dışında, kesinlikle hasta gözükmeyen birçok insanda görülen özellik." [Freud, 2, s. 375]

Freud "bekleme kaygısı" ve "kaygılı bekleme" arasındaki tercihi bize bıraktığından biz "kaygılı bekleme"yi yeğliyoruz. Çoğu zaman neredeyse kronik olan bu tavır kaygı alanına değil, kesinlikle anksiyete alanına girer. Bilinçli ya da mistik kaygılılarda, Kierkegaard'da gördüğümüz gibi, felsefi ya da metafizik özellikler olması gerektiğini ileri süren tavırdır mistiklerinki, çoğu zaman bu dinsellikleri anlatmaya çalışmışlardır. Nedenlere bağlı anksiyete, çok sık görülse de nedenleriyle birlikte doğar ve ölür; sıkıntılı bekleyişse nedenleri değil, en azından açıklamaları bulmaya çalışır: düşünceyle eklenmiş unsurlar, daha sonraki gerekçelemeler

ve *aslında nedeni olmayan ama ciddi bir kaygı için* hipotezleri yok etmeler – bireye ve bireyin *durumuna* bağlı, belli belirsiz algılanan *bireysel kaygı*.

Bu ikinci tip anksiyetenin oluşturduğu alanda, birbirlerine az ya da çok yakın safhalarda, asıl anlamları içinde sıkıntı krizlerinin işaretleri görülür. Birkaç haftadan yıllara uzanan ve bireyin yaşamı içinde yenilenen ya da tecrit olan hastalığın öyküsü, bilinçli olmayan birey "kendini iyi hissetmediğinde" bu yaygın kaygının temelini ortaya çıkarır; buna karşılık, sözgelimi Pascal "sonsuz uzamların sonsuz sessizliği"ni sıkıntılı bir biçimde hisseder, *öte yandan sıkıntı krizleri ortaya çıkar*: sözgelimi gene Pascal'ın o ünlü 23 Kasım 1654 gecesinde duyduğu, iki nedene dayanan gerçek nevrotik kaygı: az ya da çok sık baş gösteren kaygı krizi ve anksiyetenin neredeyse sürekli temeli.

Kesin bir nedeni olmayan ve kaygı krizlerinin oldukça inatçı temelini oluşturan bu "belirsiz" anksiyete *temel* bir kaygı şeklinde ortaya çıkar. *Nevrotik kaygının iki kanadından birincisi*nin özelliği budur, ikinci kanat ise kesinlikle kaygı krizinin kendisidir. Sadece belli bir dönemi kapsayan ve etkisi sınırlı bir kaygı söz konusu olduğunda, gerçek anlamda kaygı çoğu zaman yokmuş gibi *görünecektir*. Oysa vardır ve bireyin mevcut psikolojisi içinde gizli kalmıştır: bütüncül, belirsiz, bulanık bir bunaltı (insanın tam olarak ne olduğunu bilemediği bir durum); yol karanlık, tıkalı ve belirsiz gibi gözükür. Bu yalnızlık ve kuşku duygusu, "insan ev ya da okulunu terk ettiğinde, öğrenimini bitirdiğinde ya da düğünden sonra, ilk çocuğun doğumunda, bir sorumluluk alındığında, yani bir davranış yapısı ve uygun olmayan alışılmış

savunma durumları oluşturan *bir değişiklikten sonra* gelişebilir". (Rycroft, 29, s. 172)

3) *Üçüncü tip kaygı, bilinçdışının kaygısı*, her ikisi de bilinç alanı içinde yer alan daha önceki iki tip anksiyeteyle karşılaştırılabilir: bilincin açık seçikliği içindeki nedene dayanan kaygı, bulanık, bireysel kaygı. Üçüncü kategori içinde yer alan kaygı bilinçdışı özellikler taşır. Freud *Beş Psikanaliz*'de [9] irdelemiştir bunu. Bu bağlamda, kaygı yaratan, içe atılan duygulanımlar söz konusudur ve bu kaygı çok büyük ölçüde bilinçdışıdır, aynı zamanda gene *bilinçdı*şından kaynaklanan bir fobik sıkıntı söz konusudur. "Küçük Hans"ın, "kurtlu adam"ın, "fareli adam"ın sıkıntısıdır bu. Burada, bilinçdışı anksiyete, kaygı gibi, içe atma durumuna bağlıdır. Bu kaygı her zaman ben içinde gelişir kesinlikle (çünkü hissedilmiştir); ama libidinal bir itkinin yansıması içinde yeniden ortaya çıkar. Nevrotik kaygının kökeni, ben içinde ya da 'ben'in bilinçdışının ilk sınır bölgelerine karıştığı belirsiz bölgede kolayca tanınır. Buna karşılık, fobik sıkıntı ve zaman zaman arkasından gelen anksiyete tipi bilinçdışı bir sıkıntının *işaretleri*ni gösterir sadece (Hans'ın atlar karşısındaki sıkıntısı). O zaman, bunların doğasını ve kökenini bulmak amacıyla sözü psikanaliz alır.

Freud'un düşmemiş olduğu ama okuyucusunu düşürebileceği bir terminoloji hatasından kaçınalım ve aslında birinci tür bir *anksiyete* olan şeyi "gerçek kaygı" (*Realangst*) olarak adlandıralım: nedene bağlı büyük sıkıntı. Kendi yoğunluğu ve ona eşlik edebilecek fizyolojik olguların (titreme, solgunluk, ağız kuruluğu, terleme) yoğunluğu ne düzeyde olursa olsun, korkuya ya da basit kaygıya göre hiçbir farklılık görül-

mez burada. Buna karşılık, ne kaygı temelinde ne şiddetli krizlerinde bir nedene dayanan gerçek sıkıntıya göre mesafe esastır.

Bununla birlikte, *anlaşılamayan fobik sıkıntı* (sıçan, tüy, örümcek ağı, kırmızı balık vb. görüldüğünde) kesinlikle bir kaygıdır çünkü görünen nedeni yalancı bir nedendir sadece, kurtuluş yolları ararken *ben içinde* dolaşan kaygıyla buluşma temelinde bir tespittir. Büyük olasılıkla rastlantı, herhangi bir vesileyle kaygının derinliğini taşırabilmiş, fare ya da örümcek ağı üstüne bir duygulanımın belirlenebilmesini sağlamıştır. Sembolik anlamları olmayan nedenler, bu saptamalar rastlantısal ve yüzeyseldir. Bilinçdışı bir çatışmaya denk düşmezler.

III. – Dönemsel nevrotik kaygıdan kronik nevrotik kaygıya

Hemen hemen her zaman belirsiz kaygıyla bağlantılı nevrotik kaygı ister dönemsel ya da ılımlı olsun, ister kuvvetli ve kronik olsun, genel karakteristiği hiçbir nesnel nedenin karşılığı olmamasıdır.

Spontan sıkıntı krizi "basit koşullarla ilişkisiz, bizim için de hasta için de anlaşılmaz bir biçimde spontan ve bağımsız bir kriz gibi, bir tehlike ya da bir gerekçe söz konusu olmaksızın" gelir. (Freud)

Bu bağlamda, Simone de Beauvoir'ın doğrudan tanıklığı anlamlıdır:

"Bir gece, Grillère'de, geniş bir köylü yatağına tam uzanmıştım ki kaygı çöreklendi üzerime. Ölümden ağlayacak, çığlıklar atacak kadar korktuğum olmuştu ama bu kez çok daha kötüydü durum: yaşam hiçliğe sürüklenmişti: hiçlikten başka bir şey yoktu, hatta burada, o anda son derece şiddetli bir korku kaplamıştı içimi, öyle ki, hasta olduğumu söylemek, bir ses duyabilmek için annemin kapısına vuramıyordum. Sonunda uyuyakaldım ama bu krizin korkunç anısı kalmıştı bende". (*Mémoire d'une jeune fille rangée*, "Folio", s. 287)

Ne var ki, çoğu zaman, kriz, psikolojik ve psikolojik olarak sıkı biçimde karışık izlenimlerden oluşan dramatik bir bütünlükle ilgilidir. Dr. Marcel Eck de anksiyeteyi kaygıdan ayıran somatik ölçü üstünde durur: "*Kaygı anksiyeteden, somatik bir unsurun çoğu zaman baskın çıkması, her zaman katılımıyla ayrılır*." Bu bilimadamı kesin bir kaygı tanımlaması veriyor: "Göğsün sıkışması, karnın ve karın boşluğunun gerilmesi, boğazın kasılması (yutak: yutmak mümkün değildir artık; gırtlak: konuşmak mümkün olmaz). Bel bölgesini sıkıştıran, neredeyse baldırlara kadar inen, anlatılması mümkün olmayan bir duygu. Bacakların adeta felç olması: yürümek mümkün değildir; kaçma ya da en azından kaçma düşüncesi mümkün değildir. Gözlerimiz her şeyi kapkara görür, her şey karmakarışıktır; sesleri ya algılayamayız ya da farklı algılarız; şakaklar atar ve yankılanır. Kan ter içinde kalırız." [30, s. 14-15] Bununla birlikte, somatik ölçü tün belirginleştirilmesi gerekir: endişe, korku, sıkıntı da terlemelere, çarpıntılara neden olabilir. Fark şudur: fazla şiddetli olmayan kaygı krizinin somatik olgularının belirgin özellikleri her

zaman gerginlik, kopma, dramatik bir belirti, kavrayıcı bir olağanüstülüktür, basit kaygının verdiği olağan terlemeler için aynı durum söz konusu değildir.

Nevrotik kaygı deneyimi çok sık yaşanır ama herkeste aynıözellikler görülmez bu bağlamda. Bu amaçla, her iki cinsiyetten, 17-19 yaş arası 500 özne üstünde bir anket yaptık:[1]

500 öznenin (17-19 yaş arası) anksiyete durumlarının ve kaygı krizlerinin sıklığı:

Anksiyete	Basit kaygı ("dönemsel anksiyete")	402
	Hemen hemen sürekli ya da çok sık gelen kaygı ("ciddi kaygı")	87
	Anksiyeteyle ilgili hiçbir anısı olmayan (?)	11
Kaygı	Dönemsel kaygı krizleri – hatırlanabilen krizlerden 1/5 kadarı	388
	Sık ve kuvvetli kaygı krizleri	89
	Hiçbir kaygı krizi hatırlamayan (ne dönemsel, ne kuvvetli ve sık)	23

Elde ettiğimiz sonuçlara göre, önemli nevrotik kaygıların yüzde 18'i Freud'un nevrotik kaygı (ya da "kaygı nevrozu") tanımına uygun düşerler. Ama 500 özneden 388'i (yüzde 77) dönemsel kaygıyla tanışmışlardır (ciddi ya da o kadar ciddi olmayan sıkıntılıların yüzde 95'i). (Dönemsel ya da olağanüstü kaygı esasen yinelenen ve kuvvetli nevroz özellikleri gösteren kaygıdan farklı değildir. Deney, yaşanan

1) Soru sorduğumuz her deneğe nevrotik kaygının ayırıcı bir tanımını verdik ve özellikle olgunun patognomonik özelliği üstünde durduk: açık hiçbir nedenin, hiçbir gerekçenin olmaması. Öznelerimiz liselerin son sınıf öğrencileridir ve bu anket 1964-1970 arasında gerçekleştirilmiştir.

olaylar bağlamında kaygı her iki durumda aynıdır, sadece sıklık ve yoğunluk konusunda bir yoğunluk farklılığı söz konusudur.)

Bu istatistik dönemsel kaygılarla (500 vakadan 402'si) dönemsel kaygı krizlerinin (388) ve hemen hemen sürekli kaygılarla ("ciddi kaygılar", 87 vaka) sık ve kuvvetli kaygıların (89 vaka) tam anlamıyla çakıştıklarını gösterir. Ankete katılan gençlere sağlanan tümevarımlı açıklama, anksiyetenin temel ölçütü olarak –kuşkusuz daha ayrıntılı biçimde gösterilecektir ama teşhis ve anlam olarak çok önemlidir– hiçbir nedenin, hiçbir açık belirtinin olmadığını gösteriyordu. Dolayısıyla, ayrıca ve özel olarak irdeleyeceğimiz (böl. VII) ilke olarak belirli bir nedene bağlı kaygıları (küçük Hans'ın ya da "kurtları olan adamın fobik sıkıntıları gibi) saf dışı etmiştir. Dolayısıyla, söz konusu ankette sadece nevrotik kaygılar söz konusudur. Bu tip kaygıyı *güncel* kaygı adıyla ayıran Freud iyi bir pedagog olduğunu göstermiştir: bu kaygının kökeni ve belli başlı özellikleri bireyin güncel psikolojik –psişik değil[2]– durumudur: bu durumun dökümü çıkarılarak ve 'ben'in bu dökümünün meyvelerini bütüncül koşullarına bağlayarak açıklaması yapılır. Bütüncül açıdan, Freud'la birlikte (günümüzde bazı öğrencileri bu görüşü reddetseler de) aynı şeyi söylüyoruz: güncel kaygıları analitik psikoterapi çözüme kavuşturamaz ve bunun nedeni bu kaygıların güncel olmaları ve bilinçdışından değil bilinçli ya da yarı bilinçli 'ben'den kaynaklanmalarıdır.

2) "Psikolojik": özellikle bilinçle ilgili; "psişik": 'psykhe'nin tümünü ilgilendiren ve dolayısıyla büyük ölçüde bilinçdışına katılan.

IV. – Fobik temelli nevrotik kaygılar

Bunlar sadece bir değişke oluştururlar. Üç özellik gösterirler ve bunların içindeki fobik özellik, biraz sonra değineceğimiz (V) esas fobinin tersine, her zaman aksesuvar değerindedir ve potansiyel niteliğindedir. Öncelikle *anlaşılabilir görünen fobik sıkıntıyı* (sözgelimi bir yılanın görülmesiyle) ayırt edelim: yoğun bir korku, bir dehşet duygusudur bu kesinlikle. Aynı şekilde, *aşırı ve sistemli fobik kaygı* (otomobil, gemi, uçak fobisi) nedenleriyle mantıksal bağlantı içindedir. Bu da kaygının bir değişkesinden başka bir şey değildir.

Ama üçüncü özellikten söz etmek ve onu da aynı *takıntılı anksiyete ve kaygı* çerçevesi içine oturtmak uygundur. Söz konusu olan kesinlikle anksiyete ya da kaygı mıdır? Öncekilere benzer bir cevap vereceğiz; sadece kaygıdan muaf birer anksiyete olan takıntılar vardır. Bunların nedenlerle olan ilişkileri anlamsızlık noktasına kadar gider. Bir nedensizlik, ilişkisizlik ya da takıntılı anksiyete işareti, yalancı bir ilişki söz konusudur bu bağlamda.

Bu göreli mesafe konusunda bazı örnekler verilebilir. Basit tipte kaygılı biri anksiyete durumlarını kavrar, bunları neredeyse tüm bilinç alanını dolduracak kadar genişletir: eğer yakınlarından biri denizde ya da karada seyahat ediyorsa, biraz ateşi varsa bu düşünceyi kafasından atamaz. Takıntılı nevrozdan farkı nedir bunun? Sadece şu farkı vardır: takıntılı nevrozda, kaygıdan muaf anksiyete durumunda oldukça mantıklı sayılabilecek nedensel ilişkinin artık sadece son derece belirsiz bir mantıksal dayanağı vardır. Takıntılı

kaygılı kişi kendisini sürekli denetlemek zorunda hisseder: elektrikli ısıtıcının fişinin çekilip çekilmediği, kapının sürgülenip sürgülenmediği, biraz önce imzalanan çekin üstündeki rakamın gerçekten ödenmesi gereken para olup olmadığı... Öte yandan, yapılması gerekeni yaptığından son derece emindir. Her türlü akıl yürütmeden kaçan bir zorlayıcılık söz konusudur. Kimileri de kapı ziline dokunmak, onu okşamak isterler. Nasıl nevrotik kaygı anılan durumlarda "kaygı nevrozu" olarak adlandırılabiliyorsa, takıntılı nevrotik kaygı da gerektiğinde "takıntılı nevroz" olarak adlandırılabilir. Bu durumda takıntılar daha bir anlamsızlaşırlar; sözgelimi Freud'un "fareli adamı": nişanlısına ve merhum babasına son derece saygılı olmasına rağmen onların kıçlarını kemiren fareler olduğunu düşleyecek kadar uç noktaya götürmüştür işi bu adam. Bazı inançlı takıntılı kimseler bir kilisede küfretmek zorunda hissederler kendilerini, agnostik ve tanrıtanımaz bazıları ise istavroz çıkarmak zorunda olduklarına inanırlar. Hatta Rycroft çatalını çok sevdiği eşinin parmağına batırmak zorunda olduğunu hisseden ve bu nedenle onunla aynı masaya oturmaktan büyük bir kaygı duyan bir kadından söz eder. Çok ender de olsa bazı tabular, bazı koruma hareketleri, bazı sözleri ya da rakamları telaffuz etmekten kaçınma olgusu ve şanssızlığı yenmek amacıyla masum "ağaca dokunma" hastalığı ikinci derecede takıntılı kaygı özellikleridir. Bütün anksiyete türleri gibi bu da kaygı krizleriyle birlikte görülebilir ya da görülmeyebilir; kaygı krizleri, bu durumda, takıntılı anksiyeteyle birlikte, sinirli ya da genel olarak nevrotik kaygının genel anksiyete durumuyla aynı olan ilişkisini destekleyebilir, ve burada

daha önce söylediklerimizi[3] yinelemekten başka bir şey yapmayacağız.

V. – Psişik kaygı (bilinçdışı kaygı)

Bu noktada, Freud'un "kaygı histerisi" dediği, bilinçdışından kaynaklanan bu kaygıyla ilgili olarak önerdiği iki esaslı tanımlama arasında bir tercih yapılmalı mıdır? Eşit biçimde özetlemeyeceğiz onları. Freud'da daha çok bir kaygı teorisi olduğunu göstereceğiz: bu teorinin açık seçik biçimde anlaşılabilmesi için bağlama göre ne tür bir kaygıyla ilgili olduğunu sorgulamak gerekir her zaman. Birçok ardılı gibi Freud da belirtmez bunu her zaman: başka bir saptama yapmadan "kaygı"dan söz edilir. Bununla birlikte, bu bağlamda bir yarar gerekliliği olduğunu ve Freud'un kaygılar teorisinde sürekli bilinçli kaygı olan bir nevrotik kaygı ve "bilinçdışı kaygı" ya da "psişik kaygı" adını verdiğimiz "kaygı histerisi"nin ayırt edildiğini göreceğiz. Bu bağlamda, anlamamız gereken, bilinçdışı bir itkiden hareketle 'ben'de fobik ya da kaygılı bir duygulanıma ve çoğu zaman da kaygılı-fobik bir duygulanıma neden olan bir kaygıdır. Kökeni ve özellikleri itibarıyla bütünüyle farklı olan psişik kaygının griple zatürreenin buluşması gibi nevrotik kaygıyla birleşmesi mümkündür. Ama çok farklıdır: açıklaması ya da tedavisi ancak analiz ya da oto-analiz yoluyla mümkündür. (Karen Horney)

3) Takıntılı kaygılar çok sık görülmez. Daha sonraki bölümlerde yeniden dönmeyeceğiz bu konuya.

Psişik kaygı adlandırmasının nedeni *bilinçdışında yer alan* izlenimlerin normal gelişme sürecinde bir duraklama ya da sapmaya ya da herhangi bir koşul veya durumla etkinleşerek daha önceki bir evreye doğru bir gerilemeye yol açmalarıdır. Olgunlaşmamış bir psişizme, belirsiz, tamamlanmamış ya da gerileyici libido tanımlamalarına denk düşer. Bu rahatsızlık nevrozların değil *psikonevrozların* alanına girer. Nevrotik kaygı 'ben'in bilinçli ya da bulanık biçimde hissettiği *güncel* durumla açıklanırken (anılara ya da anı gibi görünen şeylere gönderme yapsa da) psikonevroz kaygısı–bu sözcük yeterince açıklıyor onu– kişiliğin fark edilmeyen *öykü*sünde belirginleşmiş psişik bir kaygıdır. Büyük olasılıkla, çocuk ve/veya gençlik yaşamı üslubuyla doğrulanmış ve derinleştirilmiş çocukluğa özgü bilinçdışı bir çatışmayı simgeler. "Psikonevroz" sözcüğü bu durumda rahatsızlığın psişizmin içinde bulunduğunu gösterir, oysa, basit nevroz 'ben'in içinde olup biter. (Ayrıca, bu koşullarda psikoza yakın olduğumuz anlamına gelmez bu.)

Nesnel açıdan, Freud'un ben ve bilinçdışı itkiler arasındaki açık seçik ayrımını hatırlamamak mümkün değil. Göreli de olsa, bu ayrımı psikanalizin "kâr ve zarar" hanesine yazamayız. Burada meşru ve de psikanalizi meşrulaştıran bir uygulama vardır. Güncel nevrozlar ve psikonevroz, nevrotik kaygı ve psişik kaygı arasındaki yakınlaştırmaların mimarlarından biri olan J. Laplanche'a göre "bu ayrım önemini korumaktadır; genel olarak tamamlayıcı bir biçimde etkin olan iki yapısal unsur arasındaki ayrımdır". Gerçekten de, herhangi bir insanda ya da kendimizde gözlemlediğimiz herhangi bir kaygının problematiği bu şekilde ortaya

çıkar: kaygı nevrotik midir yoksa bilinçdışı mı? Bu bağlamda kesin ayrımlar yapmak, klinik gerçekliğe göre nozolojide daha kolaydır. Bir sinir ağrısının baş ağrısıyla karışması gibi nevrotik kaygının da çoğu zaman herhangi bir fantazmayla karışmaması mümkün değildir pek. Bununla birlikte, nevrotik kaygı ve bilinçdışı kaygı ("kaygı histerisi") arasındaki ayrım temeldir ve kaygı olgularının ve farklılıklarının açıklanması için gerekli görünmektedir. Bu ayrım düşüncesi, Freud, 1926'da [4], "kaygı histerisi"nde, nevrotik kaygı içinde hiç bilinmeyen hadımlık kaygısına temel bir işlev yüklediğinde tamamlanmış olacaktır.

Şimdi belirlemiş olduğumuz farklı anksiyete ve kaygı tiplerinin çözümlenmesine bir göz atalım.

İKİNCİ KISIM

ANKSİYETELER

II. Bölüm

NEDENİNİN BİLİNCİNDE OLAN ANKSİYETE

Endişeden anksiyeteye, basit birşekilde, psikolojik sıkıntıların ve fizyolojik rahatsızlıkların yoğunlaşmasıyla geçilir. Bunlar (aşırı terleme, kalp çarpıntısı, solunum sorunları, bacakların tutmaması) ölçüt oluşturabilirler: hiç olmamaları ya da etkili olmamaları endişe belirtisidir; varlıkları ve kuvvetli olmaları anksiyete işaretidir. Ama acı veren ve hareketsiz kılan göğüs kasılmasının yarattığı önemli sendrom ne kadar kuvvetli olursa olsun, bu durum anksiyetede görülmez. Ama anksiyeteyle kaygıları birbirlerinden ayırma konusunda kesin, belirleyici bir ölçüttür.

Nedene dayanan anksiyete belli bir tehlikenin belirsiz ya da kesin biçimde saptanmış olmasıdır: bu tehlikenin gerçekleşip gerçekleşemeyeceğini bilmez ama var olduğunu bilir. Oysa, korku daha çok psikolojik bir *olaydır*, nedeni

belli anksiyete psikolojik bir *durum*dur: bilinçli bir gelişme gösterir.

Bu bağlamda, koşullanmayla davranışçı açıklama üstünde durulabilir: "Bir çocuğun odasına karanlık hakim olurken kapı sertçe çarparsa, çocuğun sonraki yaşamında karanlıktan korkması için yeterli bir nedendir bu, çünkü kapının çarpmasının verdiği ürküntüyle oluşmuş koşullanmaya bağlar bu korkuyu. Miss Jones, doğal koşullarda, koşullu bir korkunun oluşumuna tanık olmuştur. Bir çocuk verandanın altında oynamaktadır, içinde kırmızı bir balığın yüzdüğü bir kavanoz dikkatini çeker. Elini bu kavanoza daldırıp balığa dokunduğunda şimşek çakar ve gök gürler. Çocuğun daha sonraki yaşamında sadece bir kavanoz değil, balık bile görmesi bu çocukta korku uyanması için yeterlidir." [A. Tilquin, 15, s. 82 *içinde* alıntı.]

Açık bir tehlikeden kaynaklanan anlık kaygıdan, potansiyel bir tehlikeye dayanan ama mevcut durumla her zaman ilişki içinde olan ölçüsüz ve kalıcı kaygıya geçiş fark edilemez ve belirti vermez. Bir nedene dayanan anksiyetenin kaygıların ortalama istatistiğini yoğunluk ve sıklık olarak geçtiğinde normali aştığı düşünülür. Neden, röntgen ya da biopsiden sağlanacak kesin tanı beklentisi olduğunda normaldir, çevresi bütünüyle sağlıklı insanlarla dolu bir anne, bilinen ya da bilinmeyen korkunç hastalıkların çocuklarına musallat olabileceği düşüncesi içinde olduğunda aşırı ve anormaldir.

Her mikro-ortam kendi anksiyete "normlar"ını oluşturur. Öyle aileler vardır ki anksiyete bir bireyinden ötekine, her ilişkide daha bir yoğunlaşarak geçer. Anksiyete normu

daha geniş sosyolojik verilere de bağlıdır; bazı ilkel toplulukların, nedenleri belli anksiyeteler yüzünden kaygılı oldukları gözlemlenmiştir: bunlar birçok nedenden, koşuldan, bazı olaylar arasındaki bağlantılardan korkarlar, buna karşılık, bazı toplulukların da son derece gözüpek, aldırışsız oldukları ve hiçbir şeyden korkmadıkları gözlemlenmiştir. Aynı topluluk içinde bazı tarihsel dönemlerin öteki dönemlere göredaha kaygılandırıcı olduğu gözlemlenmiştir: yaşadığımız dönem anksiyetenin (ve de kaygının) sosyokültürel zirvelerinden birini yakalayacak gibi görünmektedir kesinlikle. Bu yayılmanın kaynakları parçalanmakta olan bir toplumun endişelerine, sinirlilik hallerine, kararsızlıklarına, istikrarsızlıklarına, oburluklarına, müstehcenliklerine bakıldığında kolayca anlaşılır.

Etkisiz ve ender ya da güçlü ve sık olsun, nedene bağlı bu anksiyete ender olarak kaygı krizlerine dönüşür, oysa, ilerideki sayfalarda (böl. III) *bireye bağlı* anksiyeteden söz edeceğiz; çok farklı olan bu çok önemli anksiyete de sıkıntı karmaşasının bir parçasıdır.

Değişiklik ya da her türlü değişiklik düşüncesi basit kaygının kaynaklarından birini oluşturur. Gerçekten de, değişiklik, yerini aşağı yukarı saptayabildiğimiz –bugünkü dünyamız– bir nedenin, yerini ancak hayal edebileceğimiz başka bir nedenle ikame edilmesinin önünde bir tehdit oluşturur. Belirsizliklerle kuşatılmış bu öteki nedeni biz –karakterimize göre– anksiyete üretici bir neden haline getiririz. Değişiklik anksiyetenin çok sık görülen nedenlerinden biridir. Ama anksiyete değişiklik öncesi ve sonrasında farklılık gösterir.

I. – Değişiklikten önce anksiyete

Bu başlık altında önemli anksiyete tavırlarını bir araya getirmek mümkündür: "sınava girmek", "aşılması gereken bir engel" (saydam ve anksiyete üretici sözcükler). Endişe sıkıntı verici bir işten, ayrılık, hastalık, hekim muayenelerinin, manevi bir tehdidin (evlilik yaşamındaki zorluklar, ayrılık korkusu, muhalif tavırlar ya da bir çocuğun reddedilmesi vb.) neden olduğu durumlara kadar, yeni fizyolojik ve psikolojik özelliklerle ağırlaşır: değişiklik düşüncesi ortaya çıktığında, korkulan anın yaklaştığı anlaşıldığında, bu düşünceler gündüz vakti zihni işgal ettiğinde ve geceleri uykuda az ya da çok doğrudan fantazmalar oluşturduğunda rahatsızlık ya da çöküntü, gündüz ya da gece terlemeleri görülür. Bunlara bağlı olarak bireyin düşüncelerini bir düzene sokması, sorunları açık seçik bir biçimde ele alması daha bir zorlaşır, dolayısıyla anksiyetenin ağırlaştırdığı ve dramatikleştirdiği bir güçlüğün taşması ve boğması kimi zaman bir depresyona dönüşebilir.

Bu kötümser ve felç eden durumlara, neredeyse kaçınılmaz bir biçimde genel ya da bazı kişilere yönelik bir saldırganlık eklenir: bu durumdaki birey tek tek çevresindeki kişilere ya da hepsine birden saldırır. Eşlerden biri değişikliğe karar veren, değişikliği kabul eden ya da bu değişmeyi yaşayan ötekini azarlar.

Anksiyete dinamiği, uç noktalarında, kimi zaman zincirleme ya da toplu, şiddetli (öfke, ağlama krizleri), kimi zaman da nispeten sessiz (sürekli ağlamaklı olmak, kısık ses, yorgunluk ve bitkinlik) tepkilere yol açar. Anksiyete duygusal ve entelektüel dengeyi alt üst eden, yerine geçici olarak

geriletici ve vazgeçirici tavırları ya da abartılı durumları getiren bir heyecan durumudur. Kaldı ki, bu seçim rastlantısal değildir: "birincil"[1] tip karakterlerde sorunu dağıtma, cesaretsizlik, teslimiyet izlenimleri ("nerede olduğumu bilmiyorum", "dağıtmış durumdayım", "olaylar beni aşıyor", "sisler içinde yaşıyorum") ön plana çıkar. "İkincil"[2] tip karakterlerde anksiyete bunları açıklamaya ve doğrulamaya yönelik sistemli yorumlarla kolayca en şiddetli düzeylerine ulaşır. Bu durumda, anksiyete paranoid tavırlara yol açar, oysa, başka durumlarda özel bir anksiyete, paranoid anksiyete doğuran paranoyak eğilimdir.

Değişiklik düşüncesi karşısında duyarlığın büyük ölçüde sapması olan anksiyete, aynı zamanda eylem alanında da baş gösterir.

Sürekli duraksayan ve dağınık olan–"artık ne yapacağımı bilmiyordum"– kaygılı kişi nedensellik açısından sürekli çıkış noktasına döner; bir yanlış davranış ve anksiyetenin daha bir şiddetlenmesi... Bu böyle sürüp gider. Çok duyarlı bir insanda hareketsiz kalan kaygı çemberi belirgin ve korku verici bir bağlamda daraldıkça özel ve ikinci derecede fizyolojik olgular da (bedenin terlemesi, ellerin titremesi ve terlemesi vb.) ortaya çıkar. Bu küçük belirtiler yürek daralması anlamına gelmez. Burada yürek daralmasına göre iki belirgin özellik görülmez: bir yanda baskı, ezilme ya da düşme duyguları, öte yanda açık seçik bir nedenin bulunmaması: kaygılı insan, kaygıları ne kadar ağır olursa olsun kaygısının nedenini bilir ya da hisseder.

1) Bkz. ileride.
2) Bkz. ileride.

II. – Değişiklikten sonra anksiyete

Bir taşınma eylemi, yeni bir iş, yeni bir ailevi durum, evlilik, istenmeyen bir doğum, boşanma, herhangi bir sıkıntı... Kaygı yüklü kişiler genellikle değişikliklerden sonra daha az kaygılı olurlar. Gerçekleşen değişikliği reddetmekten çok, haber verilen değişiklikten korkmuşlardır. Oldukça yavaş bir statü ve rol değişikliği kaygı krizlerine yol açmaz, çünkü böylece alışkanlıklar değişme sürecini izleyebilirler. Oldukça hızlı hareket ederek yenilik denizine demir atabilirler. İnsan, olayları genellikle "sanıldığından daha kolay bir biçimde" göğüsleyebilir. Bununla birlikte, olaydan sonra –kendiliğinden oluşmuş bir değişiklik– genellikle kaygı söz alır ve hatta kimi zaman sahnenin ön tarafına yerleşir. Bir ziyaretten sonra: "Bir pot kırdım mı acaba!" Bir görüşmeden ya da konuşmadan sonra: "Darılmış olabilir mi bana", "Yeterince teşekkür ettim mi acaba ona" vb. "Bütün vaktimi hakkımda neler konuşulduğunu, servis şefinin çalışma tempomu nasıl bulduğunu düşünmekle geçiriyorum," diye yazıyor kaygı yüklü biri. Bir başkası da şöyle diyor: "Teftişinizden beri uyku tutmuyor beni; lütfen fırsat bulur bulmaz verdiğim ders konusunda düşüncelerinizi söyleyin bana, en azından net bir durum belirir kafamda; her şey belirsizlikten iyidir."

Pierre Janet çok iyi görmüştür durumu: "Değişiklik ilkesi bireyi davet ettiği macera riski nedeniyle bir frenleme özelliği taşır ve bu özellik de bireyi hareketsiz kılma özelliği içerir." Artık hiçbir şeyin değişmeyeceği, hiçbir şeyin olmayacağı garantisini alan kaygılı bir insan kısa süre sonra kaygılı biri olmaz. Ama bu durumunun onda düş kırıklığı yaratma-

yacağının garantisi yoktur. Kimileri kaygılarını sezgileri, duyguları ya da boş inançlarıyla besledikten sonra burçlarla, kehanetlerle de besler ve bu durum kaygının hiç kısıtlanmadan yoğunlaşmasına yol açar.

III. – Okul kaygısı

Nedeni değişiklik korkusu olan kaygı türüne giren okul kaygısı öğrencinin zekâsının yetersiz olması ya da yeteri kadar gayret gösterememesi gibi bir gerekçeyle ilgili olmayan birçok başarısızlığın sorumlusudur. Fark edilmesi oldukça zordur: kimilerinin –bu insanların sayısı sanıldığından fazladır– kaygısı olabildiğince çok sayıda insanın kolayca adapte olmaları nedeniyle boğulup kalmıştır. Biz bu çalışmada bu önemli zorluğu yeniden irdelemeyeceğiz.[3] Sadece şunu hatırlayalım ki, oldukça ender görülen özel bir zekâ geriliği durumu dışında, okuldaki başarısızlık kimi zaman kaygı kaynaklı bir uyumsuzluk durumuna bağlıdır. Bütün gerekliliklerini ve ilkelerini sosyal açıdan kesin bir biçimde dayatan okul, sürekli bir değişme zorunluluğu, başka bir şey öğrenmek için öğrendiklerini unutma zorunluluğu getirir. Bu sürekli ve zor yenilikler güvensizlik ortamı yaratır: anlaşılamayan problemler, beklenmedik sorular, öğrenilmesi gereken yazı, öğretmenin aniden soru sorması, tahtaya kaldırma... Kimilerine göre kaygı üretici ve ardı arkası kesilmeyen de-

3) Bkz. André Le Gall, *Les insuccès scolaires*, PUF, "Que sais-je?", 8. basım.

ğişiklikler... Bütün bu güvensizliklere başka güvensizlikler de eklenir: taşkın (çoğunluk için) ve kimilerine göre kaba bir kolektif yaşamdan kaynaklanan, ilkel uzlaşımlara dayalı güvensizlik... Yabancı hocalar karşısında, gizemli bir kişilik karşısında duyulan sürekli korkular, pek iyi anlaşılmayan yaptırımlar... *Kimilerinin*, lise hatta üniversite öğrencilerinin kendilerini güçsüz kılan, yalnızlaştıran, kimi zaman boğan ve temel kaygıya eklenen nevrotik kaygı dönemleri yaratan az ya da çok belirgin bir zorluk, huzursuzluk, hatta güçsüzlük izlenimine sığınmaları anlaşılabilmektedir.

Bu bağlamda tek sorumlu okul değildir. Okul kaygısı okulda ve okul aracılığıyla hissedilir ama aile ortamı çok sık yardımcı olur buna. Okul çıkışında başka bir sınav başlar: ana-babaya hesap verme. Birçok aile çocuklarına okulla ilgili sorular sorar. Ama acemice sorguya çekilen çocuk, babasını ve annesini, özellikle babasını çok önemli yargıçlar olarak hatırlar ve onlar da genellikle kendisinin okulda aldığı sonuçlar yüzünden kaygılıdırlar. Öğrencinin kaygısı üç unsurdan oluşur: kaygı eğilimi, ailesinin kaygısı, öğretmenlerinin kaygısı (muhtemel ve farklı şekilde ifade edilen). Bazı öğretmenler –sayıları gitgide azalmaktadır– tartışmasız biçimde bir tür okul "depresyonu"na yol açarlar. Yönlendirici olmama hoşgörüsü kesinlikle istismar edilir. Bazı karakterler ("birincil" dediklerimiz ve özellikle "etkin olmayan-birinciller") için bir gereklilik kaçınılmazdır. Ama bu gereklilik karakterlere göre ayrıntılandırılmazsa, sınıftaki ortam güven vermezse ve çekici değilse, ailedeki huzur ortamı okul gerekliliklerinin yorduğu çocuğu dinlendirmezse, bu gereklilik yaygın bir uyumsuzluk faktörü olur ve iyi yönlendirileme-

yen kişilik bilinçli ya da bilinçsiz bir tavırla zekâyı harekete geçirmeyi reddeder. Anlayışlı ve güven veren bir öğretmen ya da ana-baba rolü üstlenebilmek için insanın her şeyden önce kendisiyle barışık olması ve çok fazla kaygılı bir insan olmaması gerekir. En azından öğretmenlerin kendilerini ve öğrencilerini keşfetmeleri için bir araştırma yöntemine sahip olmaları gerekir.[4] Çok sayıda ilkokul öğrencisinin sınıfta kalması, 150.000 gencin zorunlu okul çağı sonunda hiçbir mesleki formasyona sahip olmamaları ya da çok yüzeysel ve belirsiz bir genel formasyon edinebilmeleri okul sisteminde organik reformları gerekli kılmıştır hiç kuşkusuz. Ama *psikolojik* bir reform da gereklidir şimdi. Bu eğitim özellikle okul ve ailedeki kaygıları ve bunların sonuçlarını ortaya koymalıdır: istatistiksel olarak yüzde 10-15'e ulaşan ve öğrencileri hareketsiz kılan kaygı. Bu konuyla ilgili olarak bütün aileler uyarılmalı ve –mümkün olmasa ve gereksiz olsa da– en azından bu kaygılıların saptanması, uygun biçimde eğitilmeleri ve ailelerinden de aynı şekilde davranmaları istenmelidir.[5]

Ayrıca, bu durum bazı yetişkinlerde de görülür: özgürlüklerini elde edemeyen bu insanlar da, okul yaşamlarındaki bazı öğrenciler gibi, kişisel, ailevi ve mesleki yaşamlarında kaygı duyarlar.

Kişisel gelişim, buna pek eğilimli olmayan ailelerde bile, çoğu zaman bir travmadan (sözgelimi bir çocuğun hastalığı

4) Bkz. André Le Gall, *Caractérologie des enfants et des adolescents*, PUF, 8. basım.

5) Bkz. André Le Gall, *Les insuccès scolaires*, PUF, "Que sais-je?", 8. basım.

ve özellikle tekrarlayan hastalıklar: çocuklarındaki bir boğaz enfeksiyonunun menenjite dönüşmesinden korkarak kaygılı insanlar haline gelen kaç anne vardır kim bilir...) hareketle sürekli gelişen bir yoğunlaşma mekanizması yaratabilir. Fark edilmeyen ve önce rastlantısal olan anksiyete yinelene yinelene kişiliğe kök salar ve kısa süre sonra sadece nedenlere bağlı bir anksiyete değil, neredeyse bireyin kendisinden kaynaklanan bir anksiyete olur. Bleuler haklıdır: "Bir araya gelen iki görüş açısı –nesnenin görüş açısı ve öznenin görüş açısı– çelişkili duygular oluşturur." Nesnel olarak annenin rahatlaması gerekir; öznel olarak gitgide daha çok korkar.

IV. – Nedene bağlı anksiyetede genel çelişkili duygular

Anksiyetede oldukça yaygın çelişkili duygular olgusunu birçok araştırmacı ayrıntılı bir biçimde ele almıştır [11, 17, 25, 30, 37, 38, 43].

Çocukta çok yaygındır bu kavram, birçok oyununun gerecidir: eğer "şerif" rolündeyse amacı sadece yasa yapmak değildir, aynı zamanda tehlikede hissetmek ister kendini; tabancasını kendisini tehdit eden sözde bir düşmana doğru ateşler; "western"leri sevmesinin nedeni bu filmlerde çelişkili duyguların filmin sonuna kadar sürmesidir. Çekiciliğin ve iticiliğin çelişkili duyguları içinde bazı oğlanlar ve kızlar dramatik öyküler ve masallar, vahşi sahneler (öldürülen tavşan, domuz, piliç) ararlar. Çocuğun oyuncak ayısın-

dan kesinlikle vazgeçmemesi, bir ölçüde, bu olağanüstü nesnenin çocuk altı yaşında ona sahip olduğunda doğurduğu kaygıya ve kısa süre sonra da onu bir fetişe dönüştüren çelişkili duygulara bağlıdır.

Birçok yetişkin aynı araştırmaları yapar: "süspans" durumu kaygıdaki çelişkileri kesin biçimde gösterir. Son derece monoton bir yaşama karşı bir panzehir olarak önerilir bu ya da kimilerine göre kendi kaygılarını meşrulaştıran bir genellemedir. Korku filmleri ya da kitapları, dövüş gösterileri (boks, catch, boğa güreşi, horoz dövüşü) çekiciliklerini sadist beklentilerle renklendirilmiş kaygılı, heyecan verici, psikolojik bir çok-değerlilikten alırlar. Altın arayıcıları, vahşi hayvan avcıları, "gangsterlerle mücadele eden polisler", "komandolar", macera peşinde koşan aktif maceraperestler aktif bir kaygı peşindedirler, oysa, aktif olmayan maceraperestler kaygının bir oyun salonunda, bir salonda ya da bir barda gelmesini beklerler. Aktörlerin kendi durumlarının bir özgünlüğü haline getirdikleri ünlü ve nedensiz "toplumun karşısına çıkma korkusu" da farklı bir şey değildir.

Bu işi çok belirgin bir gerçeklikten uzaklaşma durumuna vardırırlar: bir bulvar komedisi oyuncusunun 500. oyununa çıkarken "büyük bir korku" duyduğuna inanmak zordur... Bununla birlikte, bu tür olaylar çok sık görülür: Louis Jouvet *Knock*'un 500. temsilinde sahneye kan ter içinde–ve büyük olasılıkla psikosomatik bir egzamayla– çıkmıştır.

Arabayla ya da motosikletle hız yapmak birçok insana kişisel bir değer kazandığı duygusu verir (aracın hızını belirleme); kimileriyse hızdan fiziki izlenimler alırlar (kimileri tatmin olurlar hızdan) ama işin tuzu biberi olan bir çelişkili

kaygı da verir bu. Çelişkili duygular veren bu anksiyetenin esası iki özellikle tanımlanır. Bir yanda şimdinin kaygılı eylem bekleyişinin tatminsizliğinin verdiği, aranan bir kaygı. Bu kaygı sonuç olarak olumlu, zevklidir, belirgin özelliği sabırsızlıkla üstlenilecek bir rol beklemektir. 'Western'lerin birinci ve ikinci derecede kahramanları yeniden atlarına atlama, açık arazide at koşturma ya da bir salonda silah atma fırsatının çıkmasını, aslında kaygılı bir sabırsızlık olan bir tür açık kayıtsızlık içinde beklerler. Bu kaygı birçok kimse için belli başlı dinamizmlerden biri ve yaşamlarının tuzu biberi olmakla birlikte onları bağımlı kılmaz kendine. Öte yanda ise yaşanan, *korkulan, mutsuzluk* veren *bir kaygı* çöker insanın üstüne ya da en azından insana egemen olacağı fırsatları kollar. İki eğilimin manik depresif bir kişiliğin iki yanını oluşturması görülmemiş bir olay değildir: bunlardan birinin kimi zaman çok özel bir biçimde baskın çıkması çok sık rastlanan bir durumdur.

Ayrıca, anksiyete, içinde yer aldığı etkinlik ya da sahte etkinlik aracılığıyla çelişkisini belli eder. Melankolik anksiyetede bile "kısır bir kaygı" görülür: hastalar "yer değiştirirler, kalkarlar, yatarlar, çırpınıp dururlar" (Dide ve Guiraud). Anksiyete çoğu zaman ateşli, sıkıntılı, gevezedir. Bu gevezelik kaygılı duyguların abartılmasına denk düşer. Kimi uç durumlarda "mahvolduk", "daha beterinden korkalım" vb. Daha ölçülü anksiyete durumlarında karamsar hipotez ifade edilir ya da güçlü bir biçimde hissettirir kendini. Ama bu durum sürekli olsaydı, anksiyete değil umutsuzluk baş gösterirdi. Anksiyete korku ve umut, mutsuzluk ve olumsuzlaması arasında gidip gelmedir. J. Favez-Boutonier'nin çok

güzel ifade ettiği gibi "kaygıyı düşündüğümüzden daha şiddetli yaşarız, oysa, anksiyeteyi yaşadığımız kadar düşünürüz". [15, s. 34] Ayrıca, kaygı yüklü düşüncenin kaygılı bir biçimde muhatap aradığı da söylenebilir; ötekinin çürüteceği, kanıtlayacağı, göstereceği bir umut içinde kendini ifade etmeye hazırdır. Kaygılı anne bir rahatlama beklentisi içinde, hekim karşısında kaygısını daha da abartır. Kaygılı düşünce, onun bir alternatifin tutsağı olduğunu fark ederek kaygısını daha da artırır: hasta iyileşecek mi? Uçak yolculuğu, röntgenler olumlu mu olumsuz mu, kaçış yok. Dönüşümlü olarak iki zıtlık yaşanır ve durmaksızın kötü ihtimal sürekli nedenleri yinelemeye gayret eden olumlu ihtimale galebe çalar. Belki de, insan kaderinin esas karmaşıklığının kesin ifadesinden başka bir şey olmayan anksiyetenin karmaşıklığı: yaşam için varlık ve ölüm için varlık. Anksiyetenin şairleri ve filozofları –onlar bu kavramı sık sık kaygıyla karıştırmış olsalar da– esinlediği anlaşılıyor. Bu gözlemler nedene dayalı anksiyetenin son derece bilinçli bir özelliğinin altını çiziyor: Brissaud kriz şeklinde baş gösteren anksiyeteyi anlatırken (*Semaine médicale*, 1890) onun beyinsel ve psikolojik kökenini kaygının soğanilikle ilgili ve fiziksel kökeniyle karşıtlaştırıyor.

Anksiyete içinde öyle çelişkiler barındırır ki kaygı yüklü bazı insanlar nedene bağlı anksiyetelerini bir dinginlik durumuyla değiştirmek istemeyebilirler. Anksiyete ve değişiklik arzusu birliktedir ve karakterler sınıflandırmasının bazı karakter tiplerine –özellikle duygusal, fazla etkin olmayan, birincil ("sinirliler")– denk düşerler. Anksiyeteyle birlikte gerçekleşmeyen bir değişikliğin değeri yoktur; en çok arzu

edilen değişiklik kimi zaman amaçla en büyük belirsizliğin birlikte olduğu değişikliktir. Gitmek sıradan bir şeydir; ama çok uzağa gitmek ve nereye, niçin gittiğini bilmemek, "sarhoş gemi"ye binmek ya da "kuşların sarhoş oldukları yere" gitmek, değişikliğin kaygı üreten zenginliğini davet etmektir. Yalancı kaygılı anksiyete edebiyatı, tiyatrosu, sineması büyük ilgi görmüştür her zaman: bunlar kendisini besleyen, yücelten ve sarsan şeyleri keşfetmeye susamış çağdaş duygusallığın yoğun dengesizliğine tanıklık ederler.

Uyarıcı anksiyete. – Bazı geçici kaygılar bir yarışma ya da sınav öncesinde *hazırlayıcı* ve yararlı olabilirler. Chelsea Tottenham'la önemli bir maç yapacaktır. Antrenör şunları söyler maçtan önce: "En önemli karşılaşmalarımızdan biri öncesinde birçok oyuncum sakattı. Gergin ve sinirliydiler. Ve yarın da öyle olmalarını istiyorum onların. Bir maç sabahı onların gülümsemelerinden çok hasta olmalarını isterim." [29, s. 24]

Aynı şekilde, bazı kaygılar en fazla etkili oldukları durumlarda 'ben'in duygusal kaynaklarını ve entelektüel güçlerini barındırırlar içlerinde. Anksiyetenin içerdiği bu çelişkiler sınavlarda ve yarışmalarda ortaya çıkar: kimileri için uyanıklık ve saldırı, kimileri için kaçış, boyun eğme ya da terk etme durumu. İnsanlar o anki durumlarına göre ve kendi yapılarına, çocukluk/gençlik durumlarına göre saldırı ya da vazgeçme durumunu benimserler.

Nedenlere bağlı büyük anksiyeteler. – Anksiyete dramatik durumlar sonucu ortaya çıktığında uç noktaya ulaşır

ve sıkıntıyla karışması daha da kolay olur. Boğazın kuruması, ağzın kuruması, terleme, "ayakların tutmaması", kalp çarpması... Bütün bunlar bir araya geldiğinde insanda bir felaket ve yıkım duygusu uyanır ki bunun bir kaygı gibi algılanması anlaşılır bir şeydir. Bununla birlikte, bu durumda kaygı tanısındaki üç özellik yoktur: ani, nedensiz ve beklenmedik bir durum; baskı, ezme, ölümcüllük içeren fizyopsikolojik unsurlar; ve, nihayet, hastayı bir dakikalığına da olsa sıkıntılı bir hareketsizliğe mahkûm eden felç duygusu.

Aşağıdaki iki örnekte bu büyük anksiyetenin yarattığı felaket ve yıkım özellikleri ve de bu bağlamda nedenin ne kadar etkileyici olduğu ve bireyi felç eden bir durum olmadığı görülecektir. Öte yandan, bu gözlemler büyük ya da küçük bir anksiyetenin çoğu zaman psikolojik ve ahlaksal (kendini suçlama, pişmanlık, itiraf) düşüncelerle birlikte bulunduğunu da göstermektedir ve kaygı durumlannda kesinlikle rastlanmaz bunlara. (Karışıklıklara meydan vermemek için metinde yazar tarafından kullanılan "kaygı" sözcüğünün yerine bize daha doğru görünen "anksiyete" sözcüğünü ayraç içinde kullandık.)

B. J. – "Kaygımdan [anksiyete] söz etmek mi? Saatlerce konuşmam gerekir bunun için. Bu lanet olası kaygıyı [anksiyete] çok iyi bilirim. Karmakarışık bir şey: bir kitapçıdan çalınan kitap (son sınıftaydım galiba ve *Özgürlük Yolları*'nda bir argo sözlüğünün çalınışının öyküsünü okumuştum); tam kitabı alacağım sırada üstüme çöken titreme ve kaygı [büyük anksiyete]. Gene de aldım kitabı ve bir arkadaşıma konyak içmeye gittim. Daha sonra –ders vermeye başlıyordum– görevli aniden bir müfettişin geldiğini haber verince panik-

kaygı [anksiyete] baş gösterdi. Kaygı ve cinsellik: çocukluğumda ya da Paris'teki öğrenciliğim sırasında bir fahişeye bakıp mastürbasyon yaparken duyduğum kaygı [anksiyete]. Sonra, zorunlu komplo ritleri: dua hatta itiraf. Tabii ki başkalarının bakışları karşısında duyulan kaygı [anksiyete], öteki ve ötekilerin beni gerçek kabul edilen tavırlar içine hapsetmeleri ve sınırı aştığım zaman üstüne çöken kaygı [anksiyete].

J. G. – "Bakalorya sınavında, masaya eğilmiş, ceketimin iç cebinden bazı formüllerin yazılı olduğu bir kâğıdı çıkarırken kan ter içinde hissettiğim gerginlik ve rahatsızlığa sıkıntı mı kaygı mı [kesinlikle anksiyete] demek gerekir? Her durumda, bir gözetmenin bana doğru geldiğini fark ettiğimde mahvolduğumu sandım: geliyordu, kopya kâğıtlarımı bulacaktı, foyamı meydana çıkaracaktı; okuldan kovacaklardı, onurum zedelenecekti, mahvolacaktım. O anda keyfim o kadar kaçmıştı ki bayılacaktım az daha. Bereket versin, gözetmen kayıtsızca uzaklaştı yanımdan: "ateş basmıştı", şiddetli bir ateş basmıştı... Müthiş bir heyecan bir yaprak gibi titretiyordu beni, öyle ki, ellerimi beş ya da on dakika masanın altına gizlemek zorunda kalmıştım."

V. – Anksiyete eğiliminin kaynakları ve etkileri: Terapi

Anksiyete eğilimi sadece nedenleri olan şiddetli kaygılardan aynı ortam ve aynı yaştakilerin kaygı ortalamasına kadar bir sıklık ve yoğunlukla tanımlandığından, bu eğilimde

görülen olağanüstü eşitsizlik şaşırtıcıdır. Böylece, bu kaygının doğuş nedenleri üstünde yoğunlaşmıştır araştırmacılar. Bu bağlamda, birinci yanıt, anksiyetenin kaynağı olarak çok heyecanlı bir yapıyı gösterir. Ayrıca, aşırı hareketlilik anksiyete üreten nedenler karşısında pozitif tepkilere yol açtığına göre hareketsizlik ya da az hareketin de anksiyeteyi kolaylaştırması gerekir: insan etkili bir tepki için gerekli enerji kaynaklarına sahip değilse daha kaygılı olur. Nihayet, kaygılı duygusallık, karakterbilimcilerin çok olumlu bir tavırla izlenimlerin "ikincilliği" dedikleri yeni bir atılım kazanmalıdır. "Birincil" izlenimlerin geçici ve anlık olması normaldir (bunlar ancak *ilk* anda kalıcı gibi görünürler), "ikincil" izlenimlerden daha değişken anksiyete üretici izler bırakırlar. Bunlarda, tersine, çok uzun süren bir *sonraki* anda var olan, hatta belirginleşen anksiyete üretici izlenimler, daha sonraki izlenimler için hem bunları güçlendiren hem de kendileri güçlenen bir yaklaşım yapısı oluştururlar. Burada, Freudçu "yineleme zorlanımı" kavramının bireyi daha önceki zor bir deneyimi tekrarlamaya götüren gizli bir eşdeğeri söz konusudur.

Ne var ki, kaygı yüklü birçok insanda, yapıları belirleyici olsa da, yaşadıkları deneyimler ön plana çıkar. Daha önce de örneklerini verdiğimiz gibi: çocuğu kış boyunca boğaz ya da kulak iltihabından sıkıntı çeken anne, dış gebelikten ya da çocuk düşürmekten yakınan, muayeneden muyaneye, teşhisten teşhise, tedaviden tedaviye koşturan bir hasta kaygılı insanlar olacaklardır kesinlikle; çoğu zaman olaylar kategorisinde yer alan ve bu insanlara yavaş yavaş yerleşen anksiyete.

Burada, psikosomatik ilişki, çağdaş tıbbın birçok mide ya da on iki parmak ülserinde, hatta derideki döküntülerde anksiyete durumlarının etkilerinin teşhisini koyabileceği kadar kesindir. Hemen hemen sürekli anksiyete "stresleri"nin düzensiz spazmlarla, neden oldukları düzensiz salgılamalarla, sindirim sisteminin işlevsel sıkıntılarında, hatta zedelenmelerinde büyük ölçüde etkili oldukları sanılmaktadır. Aynı şekilde, yetişkinlerde ve çocuklarda görülen astım hastalığı: bunların genellikle yüksek yerlerde yaşamalarıyla sağlanan kesin tedavileri, aynı zamanda aile psikolojisi alanına getirilen yeniliklerden ayrı tutulamaz kesinlikle. Öte yandan, anksiyetenin psikosomatik sorumlulukları da çok kesindir ve üstünde durmamız gerekir bu olgunun.[6]

Geçtiğimiz yüzyılda korku durumlarının soğanilikle ilgili olduğu söyleniyordu. 1920'lere doğru bu durumları arabeyin bölgesinin ve daha kesin olarak da hipotalamusun salgılarıyla ilişkisinin yarattığı ileri sürülmüştür. Bu "içsalgıbezi, orkestra şefi, psişik yaşamın ve somatik yaşamın kavşağı hipotalamusun etkinliklerini yönetir". (J. Delay) Doğrusunu söylemek gerekirse, bu temel açıklama, hiç kuşkusuz, kaygı konusunda daha gerekli bir açıklamadır. Nedene bağlı anksiyete bağlamında, bilinçli ve mantıklı düzeyi burada beyinzarının rolünü ön plana çıkarır gibidir. Klasik açıklama özellikle nedene bağlı anksiyeteler için geçerlidir: korteks, insan bir durumla ilgili olarak bilinçlendiğinde devreye girer ve beyin, hipotolamus ve beynin duygu ve heyecanları yaratan bölgesi onun aracılığıyla harekete geçer. Bunlar bir yandan

6) Bkz. P. Chauchard, *La psychosomatique*, PUF, "Que sais-je?"

korteks üstünde etkili olur ve anksiyete durumlarında zekâyı karakterize eden düşünce ve imajları çoğaltırlar, öte yandan da farklı fizyoloji sistemlerini etkilerler... Terbezlerinden içorganlara, salgılanan tükrüğün azalmasından yalancı orgazma, titremeden bacakların tutmamasına kadar... Bu fizyolojik olgular çok etkileyicidir. Psişik karşılıklarından arındırıldıklarında o kadar etkileyici olmazlar. Nedene bağlı anksiyetenin, sonraki bölümde bir oto-psikoterapide ele alınan bireye bağlı anksiyeteden çok daha kolay çözülebileceği sürekli psikoterapik deneylerle anlaşılmıştır.

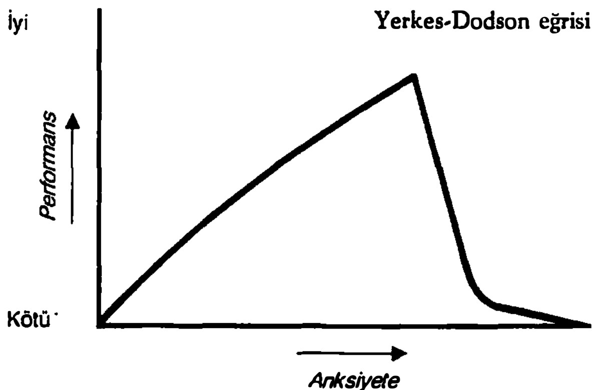
Gerçekten de, daha önce belirttiğimiz gibi, burada bilinçdışı neden değildir: anksiyete üretici temel ya da durumlar anamnezle (hastalık öyküsü) saptanabilir. Nedene bağlı anksiyete önümüzde olup biter, anlaşılabilir, kontrol altına alınamasa bile gözlemlenebilir. Kaynağı çok sıkı biçimde bilinç ya da bilinç öncesidir, bilinçli bir kendini tedavi yöntemiyle tedavi edilebilir. Böyle bir tedavi, muhtemelen gerekli ama kesinlikle yeterli olmayan bir koşul olarak kabul gören bir ön tıbbi tedaviye dayanabilir pekâlâ. Bunların bir araya gelmeleri belirleyici olur genellikle.

Anksiyete olarak zaman zaman belli belirsiz hissedilen küçük kaygılar özellikle çok sık gelir, yeniyetmelikte ya da gençlikte kaygıya bağlı olabilir ya da olmayabilir. Gençler bu dönemde geleceklerinin, yaşamlarının ne olacağının pek farkında değillerdir. 'Ben'leri belli belirsiz kavranır ve bir üstbenin gereklilikleri (aile, öğretmenler, çevre) ve ben ideali arasında sıkışmıştır; bir yandan da, genç, deneylerle ortaya çıkmış gerçeklerin (topluluk yaşamında rekabetlerin, dargınlıkların, çatışmaların ve karşılaştırmaların getirdiği

sıkıntılar; gelecekle ilgili zorluklar: sınavlar ve yarışmalar, iş bulma, aşk ilişkileriyle ilgili projeler vb.) baskısı altındadır. Bütün bunların yanında bir de libido itkilerinin dur durak bilmeden bastırması eklenir. Bu itki, gereklilik ve engel karmaşası az ya da çok kaygı veren bir güvensizlik oluşturur ve bu durum –bazı ender istisnalar dışında– günün birinde dönemsel ya da sık sık baş gösteren kaygı krizleri şeklinde patlar. Freud bu deneyler doğrultusunda şunları söylemiştir öğrencilerine: "Size kaygıyı anlatmaya hiç ihtiyaç duymuyorum; bu duyguyu ya da bu duygusal durumu hepiniz hayatınızda en az bir kez tecrübe etmişsinizdir." Ama hemen ardından da kaygı yüklü insanlarla ilgili bir teşhiste bulunur: "Kaygıdan genellikle ve daha yoğun biçimde yakınanların niçin daha çok sinirli insanlar oldukları hiçbir zaman ciddi biçimde tartışılmamıştır." [2, s. 370] Bu "sinirli" insanlar arasında heyecan, hareketlilik, duygusal bilinç alanının dolaylı etkisi, genişliği ya da darlığına göre başka ayrımların da devreye girmeleri gerektiğini saptadık. [38]

Bazı kaygıların pozitif değeri. – Bazı kaygıların pozitif değerler getirdiği yaygın deneylerle saptanmıştır: burada anksiyete ve performans arasında bir ilişki olması gerekir. "Yerkes-Dodson eğrisiyle uzlaşımsal bir biçimde gösterilmiştir bu. Başta, belli bir anksiyete belirtisi ortaya çıktığında performans düzelir"; en yüksek noktasına ulaştığında, "anksiyete büyümeye devam ederse, performans gerilemeye başlar". Ama bu Yerkes-Dodson eğrisi çok düzenlidir, "farklılık göstermesi gerekirdi": bazı anksiyete olguları, "titremeler gibi, genellikle hep ya da hiç olguları gibidir". Kesintilidir.

Aslında, "performansın niteliği düşebilir: 1) anksiyete aşırı olduğunda, 2) yetersiz olduğunda, yani motivasyon o kadar önemli olmadığında".[7]



7) I. M. James, Les états d'anxiétés, *Psychologie médicale*, 1984, 16, 15, 2555-2564, s. 2557.

III. Bölüm

BİLİNÇÖNCESİ BÜYÜK ANKSİYETE

İkinci tip anksiyete bağımsız değildir: kaygı krizleriyle bağlantılıdır ve onlarla birlikte sinirli ye de nevrotik kaygıyı oluşturur;[1] bu durum biraz artritli diyatezin romatizma krizlerine ya da gut krizlerine bağlı olmasına benzer. Biraz kaba bir benzetmedir bu. Bununla birlikte, romatizma belirtilerinin artritik durumlardan çok daha "etkileyici" olması gibi, kaygı krizleri de hastayı çok fazla etkiler, oysa, anksiyete özellikleri taşıyan durum –ikinci tip anksiyete– ve sürekliliği kimi zaman ancak çok dikkatli bir incelemeden sonra ortaya çıkarılabilirler.

1) Krizler biraz ölçülü olduğunda ve çok sık gelmediğinde *sinirli* kaygı, çok kuvvetli ve çok sık olduklarında *nevrotik* kaygı denebilir ve, bu durumda, burada ele aldığımız ve Freud'un kesinlikle tanımladığı *sıkıntı nevrozu* adını alır. (bkz. böl. V)

I. – Büyük anksiyete durumlarıyla ilgili tanıklıklar

Aramızdan bazılarında görülen bu anksiyete içeriğinin yoğunluğu ve anlattığımız belirgin özellikleri basit nedenlere dayalı anksiyeteden kesinlikle ayırır onu. Burada, ünlü kişiliklerin yaşadığı ve genellikle çok etkileyici tanıklıklar vardır elimizde. Birinci tip anksiyete ve bu anksiyete arasındaki farkı göstermek amacıyla öncelikle Heidegger'i anıyoruz:

"Bu [anksiyete] örneklerine çok sık ve çok kolay rastladığımız bir korku durumunun içerdiği çok yaygın anksiyete değildir. Korkunun özelliği *korkutan şey ve nedeniyle sınırlı olmasıdır* (...)"[2]

Kierkegaard da[3] gerçeklere bağlanan kaygıları çok sıradan bulur:

"Günahını sadece sınırlılıkla tanıyan biri sınırlılık içinde kaybolur (...) Sınırlılık bize çok şey öğretebilir ama [anksiyete] konusunda onun çok sıradan ve aşağılayıcı özelliklerini öğretir."

Öteki anksiyete, kaygı bağlamında psişizmi irdeleyen kaygıyla mükemmel bir biçimde karşıtlaştırmayı bilir onu:

2) Heidegger'den yapılan bütün alıntılar *Qu'est-ce que la metaphysique?* (Gallimard, s. 30-33) adlı yapıttan alınmıştır. Altı çizili cümleler metinde aynı şekildedir. Burada tanıklıkları bozmadan bağlamınıza katmak amacıyla başka bir sözcüğün yerini tutan ya da tamamlayıcı nitelikte adları ayraç içinde yazıyoruz. Anlatılan "korku"nun yoğunluğu nedeniyle böyle bir yönteme başvurmamızın bir sakıncası olmadığını düşünüyoruz: böyle bir konu "bütünlük içinde insanın başını döndürüyor".

3) Kierkegaard'dan yapılan alıntılar, belirtilenlerin dışında, *Le concept de l'angoisse*'tan (Fr. çev., Gallimard, 1935) alınmıştır.

"Tersine, bu anksiyete gerçek anlamda irdelendiğinde, insan sınırlılık kaygılarının müziklerine başladığı ve sınırlılık çıraklarının beyinlerini ve cesaretlerini yitirecekleri anda dans ederek ilerlediğinden emin olur."

Heidegger de sıradan ve çok seyrek gelen anksiyeteyi, "beynini yitiren" ve "korkan ve korkak (birinci tür anksiyete) insanı, hissettiği şeye zincirlenmiş insanı küçümser". Tersine, filozof, ikinci tür anksiyeteyi, anksiyete krizlerinin temelini oluşturan derin ve neredeyse sessiz keyifsizlik izlenimini irdeler, dönüştürür ve yüceltir, oysa, sıradan olanla hiç ilgilenmez: büyük ölçüde karamsar ve melankolik bir izlenim. Ama hem düşünür hem de ortalama bir insan için ön planda ya da örtük bir biçimde, çarpıcı ya da belirsiz bir biçimde "ölümü düşünmek" değilse nedir bu?

"Ölümü düşünmek" olgusu insanların duygulari aracılığıyla bir korku, insan gerçekliğine güven duymama, dünyanın dışına ölümcül bir kaçıştır. "*Herhangi biri*", "*ölüm karşısında sıkıntı gösterme cesaretini kaldıramaz.*"

"Herhangi biri" bu kaygıyı [büyük anksiyete] yaklaşan herhangi bir olay karşısında basit bir korkuya dönüştürme kaygısı içinde olur. Korkuya dönüşen ve böylece kuşkulu duruma gelen kaygı [aynı], üstelik kendine güvenen bir insani gerçekliğin tanıma hakkına sahip olmadığı bir zaaf şeklinde değerlendirilir. "Herhangi biri"nin sessiz kararına göre "gerektiği gibi" olan bu ölme" olgusuna doğru kayıtsız bir mutluluktur!

Tam tersine, kaygı filozofu kaygı krizinin yolunu açan ve onunla birlikte nevrotik kaygıyı oluşturan bu büyük anksiyeteyi en derin yerinde hissedebilecektir. Yazarlarımız

"kaygı"da anlık krizi ve onun sürekli kaygılı altyapısını bir bütün halinde görseler de, tanıklıklarının yeni bir biçimde okunması "kaygı" özünün birliği içinde psikolojik dönemlerin bu ikiliğini çok iyi gösterir. Heidegger'deki büyük anksiyete: "Bireyin kendisi üstündeki sürekli ve radikal tehdidi insani gerçeklikten, bu gerçekliğin tecrit halindeki ve tamamen kendisine ait varlığından yükselen, sürekli açık bulundurabilen duygusal durum; bu duygusal-durum kaygıdır [büyük anksiyete]. İnsani-gerçeklik onun aracılığıyla hiçlik karşısında hisseder kendini (...)"

Heidegger bütünüyle kaygılı bu unsuru baskıcı hareketsizlik ve boşluğuyla gerçek anlamda kaygı krizinden ayıracaktır:

"Çünkü var olan kayar (...) ve işte tam da bu yüzden Hiçlik zorlar bizi, '*dır*' sözcüğünü kullanan her önerme onun karşısında *susar*."

Heidegger'in "hiçliği" esas bir anksiyete ve büyük bir kaygı krizinin ortaya çıkışı, Kierkegaard'ın kaygı krizinin öncülü ve kaynağı gibi gördüğü "hiç"e, "hiçlik"e bütünüyle denk düşer neredeyse. "Düzensizlik ve kavga edilecek bir şey olmadığından kavga olmayan bu başka şey. Nedir bu peki? Hiç. Ama bu hiç etkisi *kaygıyı doğurur*." Düş gören ruhun belirlemesidir ve bu özelliğiyle yeri fizyoloji alanıdır (...) Dolayısıyla, korkudan ve onun gibi her zaman belirli bir şeye gönderme yapan başka kavramlardan [birinci tip anksiyete] bütünüyle farklı olduğunu belirtiyorum onun, oysa, anksiyete [ikinci tip anksiyete, kaygının hazırlayıcı yoldaşı] özgürlük gerçekliğidir, çünkü onun olasılığıdır.

Burada, psikolojik düzlemde kalalım: bu, kesinlikle *bilinçöncesi büyük kaygı*dır, kimi zaman umutsuzluk sözcüğüyle

ifade edilen o "ölümcül hastalık"tır. Bütüncül bir teşhis açısından "kaygılı"ya borçlu olsa da ondan çok farklı olan, varoluşun yaşamdan, olaylardan, durumlardan alınmış otantik ya da olası nedenleriyle ilişkili olan basit anksiyete, *buna karşılık, nedeni bilinçli anksiyete* adını almalıdır.

II. – Büyük bilinçöncesi anksiyete, nevrotik kaygının temeli

Freud'un "olaylara karamsar bakma eğilimi" olarak tanımladığı şey kesinlikle büyük anksiyetedir ve bu anksiyete –neredeyse bilinçöncesi bir tavırla– bireyin kendisi, başkaları, dünya karşısında sürekli ve karmaşık bir keyifsizlik, kuşku içinde olmasıdır. Çok daha genel ve karışıktır (psikanalitik dilde "bağlı olmayan"), belirli bir yoğunlaşması yoktur, depresif bir eğilim, yaygın kuşkuyla, hatta çalışmaya, çevreye, kendine karşı bir tür nefret duygusuyla ortaya çıkar. "Kendini iyi hissetmeme", genel bir uyumsuzluk, durumun ya da çevredeki herhangi bir insanın bir özelliği üstünde yoğunlaşmayla kendini gösteren tanımlanması zor bir izlenim olan bu anksiyete durumu kaygı krizlerinin kuvvet ve sıklığına göre az ya da çok tahrip edicidir. Öte yandan, bu anksiyete daha küçük çapta kaygılara bağlı olduğunda sadece nedenlerinde değil, kendi özünde bile doğru kavranamaz. Kendisini dikkatli bir hastalık incelemesine veren birey tarafından daha sonra anlaşılması çok sık görülen bir durumdur.

Kierkegaard şöyle diyor: "Derinliklerinde endişe, rahatsızlık, uyumsuzluk, nedeni bilinmeyen ya da bilme cesareti

gösterilemeyen, içeriden ya da dışarıdan gelebilen bir korku olmayan kimse yoktur." [19, II, giriş]

Böyle mükemmel biçimde tanınmış olan şey anksiyete ve kaygı krizi arasındaki bu ilişkidir:

"Böylece, hekimlerin bir hastalıkla ilgili olarak söyledikleri gibi, *insan zihninde bir kötülük besler ve açıklanamayan bir korku zaman zaman içindeki bu kötülüğün varlığını hatırlatır ona.*" [anksiyete]

"Ortaya çıkması daha önce var olduğunu gösterir (...) çünkü onu umutsuzluk içine atan olay aynı zamanda tüm geçmiş yaşamının da umutsuzluk olduğunu gösterir." "*Masumiyet en çok kaygısına neden bulamadığında korkar.*" [anksiyete]

Kierkegaard'ın tanımının yeni ve özgün, övgüye değer yanı: kaygı krizini hazırlayan anksiyete durumundan sonra *arkasından gelen* ve onu eriterek tamamlanan anksiyete durumu. Bu kriz ve şiddeti bir yanardağ patlaması gibi zenginleştirir onu: yakıcı kaygı dalgası uzaklaştığında yabancı yüzlerde parlak bir lav gibi işkence ve tahrik eden yeni bir kaygı bırakır. Kierkegaard "kaygı geçmez artık" derken, amacı krizin dayanılmaz öğütücülüğü değil, daha sonraki durumdur. Bu durumda, kaygılı insan, hâlâ titreyen ama dinmiş izlenimin tadını anılardan daha fazla çıkarır: "tatlı bir kaygı"dır artık bu. Onu uzaklaştırmaya çalıştığı bir uzaklık... O zaman kaygı ruhuna girer, her yanını inceler, rahatsızlıklarıyla sınırlılıklarını ve küçüklüğünü yok eder ve istediği yere götürür onu.

Birçok hasta (yüzde 12) kaygı dönemi sonrasında benzer izlenimleri yaşamış gibidir. Bu bağlamda, anlattıkları şeylerde oldukça bulanık bir benzerlik görülür; ama bu insanların tümü huzur veren duygular (yüzde 5), bir "iç zenginlik"

duygusu, "mahrem bir zenginleşme" (yüzde 6), hatta duygusal coşku (yüzde 1) içinde olduklarını söylemişlerdir. Çoğu zaman kaygı krizlerine bağlanan bazı mistik coşkuları, grubumuzun geri kalan kısmının (yüzde 88) bilmediğini söylediği kaygı sonrası coşkularla, bekleyen ve gözleyen yeni anksiyete durumuyla ilişkilendirmemek zordur.

Hatta Kierkegaard krize bağlı anksiyetenin sapabileceği üç yön ayırt ederek kaçınılmaz biçimde farklı bir kaygı ve anksiyete psikolojisi tasarlar: bunlar anlatmış olduğu gözetleyen güç ve iki umutsuzluktur; bunlardan birincisi üzüntünün sonsuzluğunda, öteki eğlencede kaybolacaktır:

"'Ben'in kaybolmasına kadar, körü körüne sonsuzluğa dalan umutsuzluğun yanında kendi 'ben'inin başkaları tarafından yok edilmesine karşı koymayan başka bir umutsuzluk vardır. Bu umutsuz, çevresinde kalabalıkları göre göre, birçok insani sorunla ilgilene ilgilene başkalarına benzemeyi, sürüye karışmış bir taklitçi, bir numaracı olmayı çok daha kolay ve güvenilir bir yol olarak görür." [19, s. 90-91]

Anksiyete, keyifli bir insanı "kesinlikle kendisi olmak istememe, bir başkası olmak isteme" noktasına kadar götürür, kaygılı insan kendini unutacak kadar kendinden geçmek ister. Gene aynı düzlemde, nispeten daha dengeli bir bilinç "kendisiyle ilgili olarak bir şeyler düşünmek" ister; anksiyete, o zaman, "umutsuzluk-zayıflık, pasif bir ben acısı" doğurur. Nihayet, başka bir düzlemde, "gerçekten kopma" düzleminde kaygılı insan umutsuzluğu yüzünden içine kapanır, konuşmaz ve intihar riski ortaya çıkar bu noktada. Bu durumda sadece insani ilişki kurtarabilir onu: "Birisiyle konuşması, birisine açılması gerekir, ancak o zaman bir rahat-

lamaya, bir dinginliğe kavuşabilecektir (...) intihar teşebbüsü tehlikesi ortadan kalkacaktır." [19. *passim*]

Çok fazla istisna oluşturmayan ve günü gününe yaşayan, çok sıradan ve küçük kaygılardan çok önemli kaygılara kadar aşağı yukarı eksiksiz bir ilişkiler serisi sunarlar bize ancak bunların tümünün burada aktarılması mümkün değildir. Bu durumlar şu ya da bu olaya (bir yolculuk, bir hastalık vb.) gönderme yapmazlar ama kimi zaman sadece sözgelimi bir "ayrıntı hastalığı"yla, sürekli aynı hareketleri yapma durumuyla ortaya çıkarlar: nevrotik kaygıya yol açan ve birlikte görülen nedensizanksiyete. Kaygının kaynağı, burada, 'ben'in bilinçsiz itkilerin içine karıştığı bilinçöncesi alan içinde yer almıştır büyük olasılıkla. Özellikle ilerleyen anksiyete olaylarında durum budur. Gerçek anlamda bilinçdışına yerleş-miş değildir: bu ilerleyen anksiyete, eğilimlerini ve de onunla bağlantılı küçük kaygısını tanır. Çok büyük olasılıkla bilincin ve bilinçöncesinin birleştiği belirsiz bir noktada yer alır ve bu bağlamda titiz ve biçimci, kuşkucu, duygusal bağlamda bir terk edilme korkusu karşısında acı duyguları, daha şefkatli ortamlarda neşe duyguları doğuran ve bunların almaşmasının bir güvensizlik ortamı yarattığı bir eğitim söz konusudur, oysa, ilerleyen kaygıyı sağlıksız gereklilik koşulları yaratmaktadır.

III. – Büyük bilinçöncesi anksiyetelerde kişisel farklılıklar: Terapi

Bu kaygıyı hissetme bağlamında birbiriyle tıpatıp aynı iki durum olmadığı söylenebilir. Kaygı biçimlerinin farklılaş-

ması Freud psikolojisinin en övgüye değer özelliklerinden birini oluşturur, kaygının kişiselleştirilmesi denenmemiştir. Burada bu tür bir taslağın yapılması gerekiyor.

Sinirli ya da nevrotik kaygı –krizlerinin yoğunluğu dışında– tek anlamlı ve sunumlu bir olgudur, tersine, ona eklenmiş bulunan anksiyete nicelik ve nitelik açısından içinde geliştiği kişiliğe tam anlamıyla uyum sağlar.[4] Freud'la birlikte "gizli karakter"in kendisinde çocuğun libidinal gelişmesinin evrelerini bulduğunu hatırlatmamız gerekir. Bireyin altyapısında, baştan beri aile yaşamının ve ailenin çocukla ilişkisinin kökleri bulunur. Böylece, çocuksu-duygusal ikinci bir altyapı oluşur. Birinci altyapının ilk çocukluk döneminden beri oldukça güçlü olduğu ve zararlı aile etkilerine ve daha sonra da zararlı toplumsal-eğitsel etkilere direnebildiği görülebilir. Ama yanlış ya da istikrarsız bir aile yaşamının daha donanımsız, daha değişken bir genetik altyapı oluşturduğu da görülebilir.[5] Bu durumda, içgüdüsel enerjinin paylaşılması narsisisk bir libido lehine ağır basar ve bu libido kısa süre sonra dışa dönük libidonun düşkırıklıklarıyla dolup taşar. Bu libido reddedilmeler ve yoksunluklar karşısında çabuk yorulur ve sevgiye, korunmaya, dünyaya ve ötekilere sergilemesi gereken etkinliklerinin bir parçası olan 'ben'ini kapatmaya sığınır.

4) Kitabın ilerleyen bölümlerinde, bu bağlamda R. Spitz'in çok anlamlı bir tespitini aktarıyoruz.

5) D. Lagache şöyle diyor: "Kimi zaman biyolojik faktörlerin ağırlığı nedeniyle hafif dış engeller bile gelişmeyi aksatabilir; kimi zaman biyolojik temel o kadar sağlamdır ki insan çok zor durumların üstesinden gelebilir." (*La psychanalyse*, PUF, "Que sais-je?" s. 59.)

Normal olarak 'ben'in gelişme faktörlerinden biri olan ben ve dünya diyalektiği bozulur ve, böylece, özellikle 'ben'in endişeli monologu başlar. Birey içe dönük ve bencil narsisisk arzularını ve yaşama arzusunu büyük ölçüde kendi içine kapatarak, neredeyse endişe verici bir hareketsizlik, saydamsızlık yaratan bu aşırı dolu ben ve boş ilişkisini zorunlu olarak kaygıyla algılar.

Bu içe dönük, karamsar ya da sapkın anksiyete somut yaşam içinde 'ben'e aşırı ilgiyle birlikte görülür. Narsisisk kaygı çifte bir sıkıntı kaynağıdır: 'ben'i çok özel ve titiz bir neden içinde oluşturur; ve nedenler dikkat ve ilgi görmediklerinden anksiyete kaynakları durumuna gelirler. Tam bir iyileşme ancak oto-terapiye açılan bir psikoterapiyle mümkündür. Çevredeki bir dış otorite –yabancı bir tedavi uzmanı– önce kaygı yüklü kişiyi fiziksel ve psikolojik sıkıntıları konusunda yatıştırmaya çalışır. Sözgelimi, cinsel ilişkiyi karamsar bir takıntıya neden olan kaygı yükünden kurtarmaya çalışarak yalancı güçsüzlüklerin ya da yalancı soğuklukların saf dışı edilebilmesi mümkün olur. Psikoterapi cinsel anksiyetenin genel anksiyeteyi artırmasına vesile olan çemberini kırabilir; bu genel anksiyete verdiği zararlarla daha fazla hareketsiz kılan bir cinsel anksiyete getirebilir. Bu bağlamda, Freud'un "bütün erkeklerde" kadın cinsel organı görmenin yarattığı ürküntüyle ilgili çok yaygın bir gözleminden söz edilebilir. Bu "büyük şaşkınlık", büyük olasılıkla, "hadımlık korkusu"na bağlıdır, oysa, son soyunma anına kadar çamaşırların fetiş gibi görülmesi olgusu da çok yaygındır ve bunun da kadının bir fallusu olduğu düşüncesinden kaynaklandığı düşünülebilir. [5, s. 136] Kadın cin-

sel organının verdiği korkulu sıkıntı, bilinçdışında bir dişi fallusu görme umudunu besler büyük olasılıkla. Bu bağlamda, eksiklik ne kadar fazla olursa, ürküntü de o kadar büyük olur! Freud'a rağmen, burada "kadının cinsel organından ürkmenin varsayımsal doğum travması hatırasından kaynaklandığını düşünebilenler"e hak verebiliriz bir ölçüde. Psikanalitik perspektif içinde de bu anksiyete (birçok erkeği normal cinsel ilişki içinde kadın cinsel organına elle ve cinsel organla temas arayışına ve onu doğrudan doğruya görmekten kaçınmaya götüren) kadın cinsel bölgesinin çifte işlevine, cinsellik ve analık işlevine bağlanamaz mı? Erkek zevki annesinin kendisini dünyaya getirdiği yerde arar. Erkeğin birçok cinsel kaygısı bu bilincin önbilincinin ve bilinçdışının sınırına iyice yerleşmiş çakışmayla açıklanabilir büyük olasılıkla.

Bu olgunun dışında, tanıklıklar Freud'un çözümlemeleriyle oldukça sıkı bir biçimde uyuşmaktadırlar. Ama Freud ve psikanalistler kaygıda, gerçek anksiyeteyi ve gerçek kaygı krizini kesinlikle birbirinden ayırarak, her iki olgu için de kesinlikle klinik birliklerinin yol gösterdiği birleştirilmiş bir açıklamayı önerirler. Dolayısıyla, bir sonraki bölümün sonunda, nevrotik kaygı krizini ele aldığımızda, "nevrotik anksiyete-nevrotik kaygı" olgusunun kaynaklarını aydınlatmış olacağız.

ÜÇÜNCÜ KISIM

KAYGILAR

IV. Bölüm

KORKUDAN TEPKİSEL KAYGIYA

Anksiyete, zamanda ve mekânda endişe odaklanmalarına denk düşen, az ya da çok belirgin ve sık krizlerle yaygın bir endişe durumudur; buna karşılık, korku, gerçekten belirgin ya da en azından kavranabilir bir tehdidin var olduğu, çok yaygın, özel bir durum olarak ortaya çıkar. Korkunun genel yönü, anlamı sezgisel ya da açık bir biçimde öngörülür. Freud çok açıktır bu bağlamda: "Kaygının (...) özünü oluşturan belirgin özellikler *nedenlerin belirsizliği ve yokluğu*dur; dilin doğru kullanımında, bir neden bulduğunda adı bile değişir: *korku* alır yerini." [4, s. 94]

I. – Korkudan ürküntüye ve "gerçek" kaygıya

Çok basit görünen neden ilişkisi bağlamında sayfayı hızla çevirme eğilimi görülebilir. Bununla birlikte, *varolan nedeniyle korkuyu, nedeni sadece hissedilen ve korkulan anksiyeteden*

kesinlikle ayırmak özellikle önemlidir: bana doğru gelen bir yaban domuzundan korkarım; bir yolculuk, bir biyopsi ya da röntgen sonucunu beklemek kaygılandırır beni. Dolayısıyla, korku doğrudan doğruya gelen bir endişenin öteki adından başka bir şey değildir. Korku çok yoğunsa eğer, *ürküntü*dür bu. Ama ürküntünün oluşması için, bu bağlamda, yolu açan eski deneyimler gerekli değil midir? Psikanaliz kadar eski bir düşüncedir bu. Freud ve Breuer, 1895 tarihli *Histeri Üstüne İncelemeler*'den başlayarak 'korku-ürküntü'nün belirtilerine dikkat çekmişlerdir: herhangi bir "yaygın sıkıntı duygulanımı" (kaygı diyebiliriz buna) daha sonraki deneyler için ürküntü mekanizmasını devreye sokmuştur. Düşlerin yinelenen duygulanımlarının daha sonra hipnoz durumunu kolaylaştırması gibi, korkunun "travmatik bir nevroz" biçiminde yinelendiği takdirde muhtemelen iz bırakan ürküntüye yol açması gibi... Ama bu adlandırma çok farklı iki klinik gerçekliği kapsar. "Travmatik nevroz" olan birincisi –daha açık seçik olması için *birincil travmatik nevroz* diyebileceğimiz– ilginç ve önemli değildir: bir kaza nevrozu, bir demiryolu kazası, bir bombardıman, şiddetli bir depremin kurbanlarını ya da tanıklarını etkileyen nevroz: bu durumda, savunma mekanizmaları zedelenir ve 'ben'i az ya da çok kalıcı biçimde etkiler. Öbürü, "travmatik nevroz" çok daha önemlidir. Burada travma dışarıdan gelmez, içeriden gelir, 'ben'in derinliklerini sarsar. Tehlike dış tehlike değildir, kişisel ve bilinmeyen bir tehlikedir.

Bu nevroz (*İkincil Travmatik Nevroz* denebilir buna) gizlidir ve kendisini ortaya çıkaracak olayı bekler. Burada Freud'un bir açıklaması önemlidir: "sonradan etki" teorisi.

Ama burada hâlâ korkuya bağlı bir sıkıntı ve özellikle de "insan hazırlıksız olarak tehlikeli bir duruma düştüğünde ortaya çıkan 'ürküntü' söz konusudur." (Freud) Ürküntü böylelikle sıkıntı durumları üretebilir. Ama, Freud'un söylediklerinin tersine, ürküntüyle birlikte görülen ve var olan bir ürküntü durumuyla ilgili olan bu kaygıyı hiçbir nedeni olmayan ve hastayı ne olup bittiğini anlayamadan etkileyen sinirli ya da nevrotik kaygıdan iyi ayırmak gerekir.

Gerçek bir tehlike karşısında tepki gösteren kaygı (gerçek kaygı) karşısında bütün insanlar aynı durumda mıdır? Herkes eşit biçimde mi hisseder bu kaygıyı? Durum böyle değilse eğer, nedeni nedir? Ve niçin şok, bazı insanlarda tekrarlayan rahatsızlıklar "ikincil travmatik nevroz" kaygıları yaratır? Freud'un gözlemine kulak verelim: "Tehlikeler bütün insanlar için aynıdır, bütün bireyler için tehlike vardır. Bizim ihtiyacımız olan, nasıl bazı insanların kaygı [gerçek] duygulanımını normal psişik işleyişe [bıkıntıyı yavaş yavaş ortadan kaldırabilecek olan] uydurabildiklerini ya da, tersine, bu amaca ulaşamadıklarını bize anlatacak olan bir etkendir." [Freud, 4, s. 77]

II. – Tepkisel kaygı ve "doğum travması"

1. "Doğum travması", ilk tepkisel kaygı. – Adler'in aşağılık kompleksi aracılığıyla basitleştirici açıklamasını saf dışı eden Freud, Otto Frank'ın açıklamalarıyla ve onun "doğum travması" teorisiyle ilgilenir. [14] "Doğum süreci ilk tehlike durumudur." Çifte bir tehlike: dölyatağından geçiş

zorluğu ama özellikle de anneden ayrılma, sadece biyolojik bağlanmanın kopması olarak değil, özellikle "objenin doğrudan kaybı"olarak (bilindiği gibi psikanaliz dilinde "obje" [aşk] öncelikle annedir). Ama Freud [4, s. 78-80] "doğumu bu biçimde bir travma gibi, kaygı durumunu travmayla ilgili bir boşalma tepkisi gibi kabul etme" görüşüne daha uzun süre katılmaz. Bir yandan Rank'a karşı çıkarak –önüne geçilmesinden hiçbir zaman hoşlanmamıştır– "doğum sırasında duyulan kaygının *tehlikenin protipi* olan öteki duygulanımların kaderini paylaşacak nitelikte bir duygulanım durumunun protitip olduğunu" kabul eder. [4, s. 90] Ve Freud'un son ve önemli tezi –bazı psikanalistlere göre aşırı olan basitliğini bahane ederek saf dışı etmemeye özen göstereceğiz– doğumun her bireyde anneden ayrılma ("objenin doğrudan kaybı anlamında" biyolojik ve psikolojik ayrılma) durumundan kaynaklanan bir kaygı izlenimi uyandırdığıdır... Buna biyolojik düzlemde birdenbire soluk alma durumuna geçişi ve psişik düzlemde de ana rahmindeki fetüsün büyük rahatlığının gene rahatsızlık verici bir biçimde yitirilmesini –"yitirilmiş cennet"– eklememiz gerekir. Burada iki farklı alan söz konusudur: bir yanda zor, son safhaya geçişten kaynaklanan travma, öte yanda ana karnının huzur ve mutluluğundan ani ayrılışın getirdiği daha doğrudan psişik travma. Birincisine karşı çıkılabilir ve ikincisi kabul edilebilir ya da –bizim hipotezimize göre– farklı düzlemlerde ama ortak etkinlik içinde her ikisi de kabul edilebilir.

Sıkıntının kaynağında: gerçek mi itki mi? – J. Laplanche'ın açık seçik bir biçimde ortaya attığı önemli psikolojik ve felsefi problem. [47, s. 99-103]:

"Büyük tartışma" (Freud), Freud'un *Realangst* (gerçek karşısında duyulan kaygı), "gerçeğin kaygısı" ve *Triebangst*, "itkinin kaygısı" dediği şeyler arasındaki büyük çatışma. Yani: birincisi nedir? "Gerçeğin sıkıntısı" mıdır, yani gerçek bir tehlikeye uyarlanmış bir korku mudur? Ya da iç itkisel saldırıya tepki olarak bir (kaygı), yani bir tehlikede *ikincil* olmayan bir itki kaygısı mıdır?

Freud önceliği buna veriyor.[1] Bu durumda, yetişkinin kaygısı olası bazı tehlikeler karşısında eksikliğinin, güçsüzlüğünün, onu küçük çocukluğundan beri karakterize eden yardım ihtiyacının (*Hilflosigkeit*) yaşanmış sonucu gibi bir şey olacaktır: "Bir uçurumun kenarındaki alçak bir duvarın üstünde koşuyor, çakılarla oynuyor, ateşe yaklaşıyor, en küçük bir tehlike düşüncesi yok kafasında." [Laplanche, *a.g.y.*, s. 98] Kaygı, bilinçdışı, "tehlike saldırısı" karşısında, bu tehlike karşısında sefaletini, iç açıklığını hissettiğinde devreye girer.

Hilflosigkeit durumunda, soluk soluğa, hava ve yardım arar. Eğer kaygı "gerçeğin sıkıntısı" olsaydı dağılacaktı ve o da kolaylıkla kurtulacaktı. Bilinçdışının bir dehşeti gibiyse, onun karşısında bilincin yılan karşısındaki bir köpek kadar çaresiz olduğu fark edilir.

1) *Vue d'ensemble des névroses de transfert*, Fr. çev., Gallimard, 1986, s. 34. Freud özellikle bu metinde kaygının, "buzul çağının gelişiyle ortaya çıkan yoksunluklarla" ilgili kaygının içselliğini ve önceliğini (insanlık o dönemde tamamen *kaygılı* olmuştur) aktarıyor. [s. 34] Buzul çağından beri yapısal bir kaygı aktarımı içeren bu filogenetik hipotez anksiyete ya da kaygının kesinlikle "keyfi bir ilkesi"dir (Laplanche). *Her türlü önceliği* "gerçekçi" açıklamadan çok itkisel açıklamaya verir.

2. Tehlikeye hazırlık ve hazırlıksızlık. – Freud *Haz İlkesinin Ötesinde* (1920) adlı yapıtında teorisini yineler: "Uyarılara karşı koruyucuları kırabilecek kadar güçlü dış uyarılara *travmatik* diyoruz." Güçlü deri gibi bir şey oluşturur bu; bu güçlü derinin işlevi tahrip edici uyarıları engellemektir. Eğer dış travma bu koruyucu duvarı çökertecek ya da delecek kadar güçlüyse, "psişik aygıt" uyarılmalarla "istila edilir". Bu "travmatik nevroz" içinde yaydıkları enerji *bağlı değildir* çünkü 'ben' onu örgütlemek ve düzenlemek için hiçbir hazırlık yapmamıştır. Ben tetikte değildir, yeterli güce sahip değildir, çaresizdir, düşmanın aniden bastırdığı, heybesi bir yanda, tüfeği bir yanda olan bir askere benzer biraz. "(Bu durumda) uyarılara karşı koruyucuların kırılması daha kolay olur: ürkmedir bu." Tepkisel kaygı alıcı sistemleriyle biraz hazırlıklı son savunma hattı rolünü oynayabilseydi ortaya çıkmayacaktı. Çok sayıda travmadan kurtulabilmek için belirleyici etken, büyük olasılıkla "hazırlanmamış sistemler ve çok fazla psişik enerjiyle doldurularak hazırlanmış sistemler arasındaki farktır". [*a.g.y.*]

Bu gözlem teorik değildir: bir devriye karanlıkta kaygı içinde –ürküntü içinde değil– ilerler; silah sesleri yankılanmaya başlar başlamaz geri çekilir ya da uzaklaşır; kaygı kaybolmuştur. Gerçek kaygı mutlak ve bilinmeyen bir tehlikeye, bilememeye ve eyleyememeye karşılık vermişti. Atılan silahlar tehlikeyi belirlemiş ve askerleri bir karşı saldırıya yöneltmişti; korkabilirler, kaygılı değillerdir artık.

Eyleme geçememe, eylem güçsüzlüğü kaygının diğer kaynaklarıdır. Oldu bitti ne kadar korkunç olursa olsun, her zaman kaygıyı dindirir. Bombardıman uçaklarını haber ve-

ren siren kaygı doğuruyordu; tahrip edilen binalar, götürülen cesetler hüzün ve üzüntüye yol açıyorlardı ve bu duygular sirenleri, daha sonra bombardımanı karşılayan gerçek kaygı değildi artık. Savaş yıllarında Freud'un sözünü ettiği "çok fazla psişik enerjiyle hazırlanan sistem" hayata geçecek zamanı bulabilmişti: basın, radyolar, fısıltı gazetesi, "eski deneyler"den bir bombardımanın ne olduğu biliniyordu. Bu hazırlık gerçek kaygıyı engellemiyordu; ama hazırlanmış olan bu gerçek kaygı travmaya kadar gitmiyordu.

Freud'un birçok metni ürküntüde (felaket vb.) bireyin muhtemelen ilgili travmatik nevrozdan kurtulduğunu belirtir ve bu sadece çok önemli, gerçek bir anksiyeteyle (bir savunma hattı oluşturmuştur) kendisine bir tür aşı yapıldığında değil, ürküntüye fiziki bir beklenti eşlik ettiğinde de böyledir: "Birey aynı zamanda bir darbe ve bir yara aldıysa, bu genellikle nevrozun ortaya çıkmasını engeller." (*Haz İlkesinin Ötesinde*). Böyle bir paradoks organik rahatsızlığın psişik açıdan koruyucu rolüne yaklaşmayla aydınlanır: "Hasta libido psişik enerjilerini kendi 'ben'inde toplar ve iyileşmeden sonra yeniden dağıtır (...). Hastanın çok iyi bildiği bencillik bize göre eğer kendiliğinden oluşmuş bir şeyse, bu demektir ki, biz kendimizi tamamen aynı duruma götürdüğümüzden eminiz."

Savaş zamanının psikolojik deneyimi (acil tedavi merkezleri, seyyar hastaneler) şunu doğrular: nevrotik kaygı fiziksel yarayla pek uyuşmaz. Fiziksel yara neredeyse bütün libidoyu, neredeyse tüm yaşamsal enerjiyi 'ben'e, acısına ve hayatta kalma şanslarına bağlar.

Hazırlıksız, barış zamanında, sakin bir gecede ortaya çıkan bir felaket karşısında onu karşılayabileceği hiçbir hazır-

lığı, hiçbir algılayıcı ve duygusal şeması olmamıştır. Ve o zaman tepkisel kaygının ikinci bir biçimini doğurmuştur: bu kez ürküntüye çok yakın "otomatik kaygı". Bu boğucu enerjiyi boşaltmak için hiçbir yol yoktu. Gerçek kaygı hazırlayıcı ve dolayısıyla da koruyucu olmuştur: nevrotikleştirici değildir. Freud açıkça yazmıştır bunu: "Gerçek kaygının travmatik bir nevroz doğurabileceğine inanmıyorum." Tersine, hazırlıksız olduğu için nevroz doğurabileceğinden travma ürküntüsünü saf dışı edebilir o – özellikle bilinçdışı bir kaygı olan kaygısıyla "travmatik nevroz".

3. "Otomatik" kaygı. – Freud, *Haz İlkesinin Ötesinde* adlı yapıtında nevrotikleştirici "kaygı"dan söz ederken, kesinlikle gerçek kaygıyı ve uzantılarını değil, ikinci bir kaygı biçimini, gerçekten nevrotikleştirici olan "otomatik kaygı"yı kasteder. Freud, böylece, "tamamlayıcı diziler" ya da "*sonradan etki*" teorisini öne sürmüştür. J. Laplanche'ın yaratıcı ve üretken metnine göre, "bu teori, paradoksu içinde şu şekilde anlaşılabilir: *bir travmanın oluşabilmesi için en azından iki travma gerekir her zaman*; bir travma her zaman iki olay arasındaki diyalektik ilişki içinde gerçekleşir." [12, s. 618] Bu basitleştirildiğinde şu anlama gelir: travmatik bir ilk olay, özellikle çocukluk çağında, gerçek boyutları ortaya çıkmadan saptanabilmiştir. Sözgelimi bir çocuk bir cinsellik sahnesine tanık olabilmiş ama özellikle etkilenmemiştir ondan. Ama ergenlikten sonra başka bir cinsel şok, sözgelimi anneyle babanın cinsel ilişkisi gibi bir sahne devreye girdiği takdirde, o zaman, içe atılan ilk anı "travma olur ancak sadece *sonradan etki* söz konusudur burada". Özel-

likle iki izlenimin eklemlenmesi birincisinin habersiz olduğu bir kaygıyı doğurabilir. Bu kaygı özellikle VI. bölümde göreceğimiz fobik nevrozlar içinde ortaya çıkacaktır.

Dolayısıyla, bu ikinci tepkisel kaygı biçimi, bilinçdışına yerleşen kaygı bağlamında gerçek kaygı ya da işaret-kaygı için *hazırlık* ve otomatik kaygı için *hazırlıksızlık* kavramının önemi abartılamaz. Histeride bireyin hazırlıksızlığı da belirleyicidir muhtemelen: "Cinsellik bireyde dışarıdan gelen bir olay *gibi*, psiko-biyolojik olgunluğunun onu kabullenme olanağı vermediği bir yaşta ortaya çıkar." Psiko-biyolojik olgunluğun anlamı, onun "kendisine ulaşan cinsel olaylara göre gerekli biyolojik karşılığı olmaması" ve psişik olarak da "bu olayları entegre edebileceği gerekli, anlamlı bir karşılığı olmamasıdır". [*a.g.y.*]

Nesnel olarak ne olursa olsun, travma niceliksel ve niteliksel özgüllüğünü –"kaygı değeri" denebilir buna– ancak bireye ve onun güncel durumuna göre kazanır.

Bedensel sıkıntıların en yoğun aşk eğilimlerini dağıtması ve yerlerine birdenbire tam bir kayıtsızlık getirmesi komedide uygun biçimlerde işlenmiş bir temadır. [5, s. 88-89] Daha önce gördüğümüz gibi, yara ya da hastalık libidonun "obje"den neredeyse tam anlamıyla kopuşuna neden olur.[2] Libido tehdit edilen ben üstünde, ürkek bir tavırla toplanır. Böylelikle, onu hem güçlendirir hem korur ve hassas yüzeyini çok büyük ölçüde küçültür. "Psişik aygıtımızda aksi takdirde çok zor hissedilebilecek olan ya da patojen bir etkisi olacak uyarılara egemen olması amacı yüklenen ayrıcalıklı

2) Psikanaliz dilinde "obje" "itkinin amacına kendisinde ya da kendisi aracılığıyla ulaşabildiği" şeydir, diyor Freud ve başka bir yerde de şunu ekliyor: "Cinsel çekiciliği olan kişiye 'cinsel obje', itkinin ittiği eyleme de 'cinsel amaç' diyoruz."

araç" budur. [*a.g.y.*] Böylece, libido teorisi ilkesine ulaşılır: bu şekilde adlandırılan psişik enerji çocukluk gelişmelerine göre paylaşılır: tercihen *obje libidosu olarak* (yani başka bir varlığa yönelen arzuda), *ben libidosu olarak* (*ya da narsisisk libido*: Narkissos gibi birey kendini sever, kendine hayrandır ya da kendini korur). Fiziki bir rahatsızlığımız olduğunda bu ikinci özelliği ön plana çıkarırız. Normal zamanda ve normal bireyler için dağılım –her zaman oldukça hassas olsa da– dengeye doğru kayar.

Aşk sürecinin doğal olarak ters olduğunu gözlemleme fırsatını yakalıyoruz: libidonun bir dış obje yararına ve bütün ilgisini, halk deyişiyle "yemeyi içmeyi" unutacak kadar aşk objesinde toplayarak libidinal özü az ya da çok boşalan 'ben'in zararına yayılması. Tersine, travmatik kaygı nevrotik ürküntü karşısında onu korumayı üstlenmiş olan 'ben'in daralması ve güçlenmesi sürecinin bir parçasıdır. Kaygının, objesi içinde neredeyse eriyecek ya da en azından bu izlenimi güçlü bir biçimde hissedecek olan 'ben'in sıcak bir biçimde yayılması olan aşkın ifadesini engellediği nevrotik kaygı bağlamında daha bir gerçek olacaktır bu. Aşkla ilgili tavırların bu nevrotik kaygıda ketlenmesi, Freud'un psişik olmayan nevrotik kaygı ve bilinçdışının kaygısı arasında yaptığı net ayrıma –ve bizim de övdüğümüz– rağmen açıklanamazdı; tümüyle psişik olan birincisi bilinçdışına komşu ben katmanlarında belli bir düzensiz yankılanmayı göstermiyordu (en azından birçok insanda). Ama burada da psikanalitik açıklama ayırıcı olmalıdır: bir nevrozun psişik "bedellerini ödeyebilecek" kadar yeterli fantasmatik kapitali" olmayan bireyler –fazla duygusal olmayan– vardır (Freud).

Freud gerçek kaygıdan nitelik ve nicelik olarak herkeste aynıymış gibi söz eden gözlemcileri de eleştiriyor: "Kaygıdan ötekilere göre daha sık ve daha yoğun biçimde yakınanların niçin sinirli insanlar oldukları hiçbir zaman ciddi biçimde sorgulanmamıştır." Kaygının öteki çeşitleriyle ilgili olarak fark daha büyük olacaktır; burada açıktır bu. Enformasyon mesafesi kişisel farklılaşmanın başka bir unsurudur: Pompeius'un askerleri Pharsalos Savaşı'na rastlayan güneş tutulmasıyla panik derecesinde ürkmüşlerdir; denizciler ve askerlerse olayı önceden bildiklerinden ürkmediler.

Bir "kompleks" sorunu, psişik bir örgütlenme olmaksızın, gerçek kaygının trajik ve felç eden özelliği –tehlike durumunda– herkesin kendi geçmiş yaşamına ve özellikle çocukluk yaşamına özgü gizli ve yaygın saydam izlenimlerin 'ben'e doğru yükselmesi olmayacak mıdır? Bunlar hızla doğrudan kaygıyla birleşecekler ve orada okunamayan karışıklık yüzünden analiz edilemeyen bir çeşit dehşet verici yok olmaya katkıda bulunacaklardır.

Doğrusunu söylemek gerekirse, Freud'un teorisi burada son derece karmaşık, hatta çelişkili görünüyor. Bir yandan bize nevrotik travmanın tepkisel kaygı aracılığıyla sezilebildiği takdirde atlatılacağı söyleniyor, öte yandan, bu yinelemeye rağmen ya da onun yüzünden ("tamamlayıcı diziler" teorisidir bu), korkunç bir savunma biçimi yerleşecektir. Gerçek, evrimin iki sahnenin birleşmesiyle oynandığını gösterir gibidir: ilk travma *ergenlikten önce*, ikincisi *sonra* gerçekleşmiştir; ve belki de iki olay arasında, ikincisinden sonra üretici "ürküntü"yü doğuracak olan ve nevrotik travma kaygısının tanığı bilinçdışı diyalektik ilişki ortaya çıkar.

V. Bölüm

NEVROTİK KAYGI (YA DA "KAYGI NEVROZU")

Öncelikle F. Dolto[1] ile birlikte "nevrozlu" nitelemesinin hiçbir olumsuzluk içermediğini ve "nevroz" sözcüğünü dramatik bir sözcük olmaktan kurtarmak gerektiğini söyleyelim. Endişe verici bir ek [...*oz*] (psikoz, tüberküloz, ankiloz vb.) burada özellikle olumsuz bir etki yapıyor. "Nevröz sadece *kişilikle ilgili özel bir duyarlıktır, toplum yaşamına uyum sağlama konusunda şu ya da bu işlevin geçerliliği ya da geçersizliğinin bir sonucudur ve sosyal tavır ve kişisel izlenimler arasındaki bir uyumsuzluğu yansıtır.*" Ayrıca, nevrozlar arasında şimdi karşımızda nevrotik kaygı (ya da "kaygı nevrozu") var: biz bu çok yaygın vakanın doğası, mekanizması, belirtileri anlaşıldıktan sonra kolayca kontrol altına alınabileceğini düşünüyoruz.

1) *Psychanalyse et pédiatrie*, Le Seuil, 1971, s. 166.

I. – Nevrotik kaygı krizi

Freud'a göre, "kaygı sözcüğünün belirgin özelliği bir tehlikenin beklenmesi ve ne olduğu bilinmese de bu tehlikeye karşı hazırlıklı olunmasıdır". Doğrusunu söylemek gerekirse, doğrudan bir kaygı analizinde –yani bir teoriye bağlı olmayan– "*olsa da, olsa bile*" sözcüklerini kaldırmak gerekir. Basit anksiyete, en azından yaklaşık biçimde tanımlanabilecek bir tehlike karşısında endişe duygusu, hatta paniktir, nevrotik kaygı ise gizli bir büyük anksiyete temelinde, belli bir duruma bağlı olmadan, nedensiz ve hatta bir bahanesi olmadan ortaya çıkar. Kaygı yüklü insan niçin kaygılı olduğunu bilmez: kaygıyı kaygılı insan için ve onunla birlikte araştırmak gerekir. Kaygı yüklü insan bir kriz durumunda, yaklaşmakta olan büyük ve meçhul bir tehlikenin fiziksel ve psişik –son derece dramatik– izlenimleri içindedir. Kaygı yüklü insan kestiremediği ama neredeyse kaçınılmaz maddi ya da manevi bir felaketi ya da her ikisini birlikte bekler. Pierre Janet şu tanımı yapıyor bu bağlamda: "Belirgin özelliği endişeden panik duygusuna kadar gidebilen derin ve yaygın bir korku ve karnın üst bölümünde sıkışma ve boğazda düğümlenmeden kaynaklanan sıkıntılar olan, yakın bir tehlikenin hissedilmesinden doğan fiziksel ve psişik keyifsizlik hali."[2] Böylelikle, sözcüğün etimolojisine geliriz: *angustia*,

2) Bu konuda bir otorite sayılabilecek B. Samuel-Lajeunesse'in (48, s. 81 içinde) DSM-III'te (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, Washington, 1980, Fr. çev.: Masson, 1983) belirttiği gibi, "anksiyete kaygıları"nda hem kaygı nevrozu hem de takıntılı fobik sıkıntılar vardır". Amerika'da yayınlanan söz konusu el *kitabı* kaygının verdiği somatik rahatsızlıklar üstünde

darlık, sıkışma, sıkıştırma.[3] Tam bir hipotez olarak ve sıfatın anlamlarından birinde kaygı derindir: gerçek kaygının kaynağı ne yaşananlarda, ne bellekte, ne de bilinçte ortaya çıkar; hiçbir açık nedeni yoktur. Freud şöyle diyor bu konuyla ilgili olarak: "Onun biçimlerinden biri bir muamma karşısında bırakır bizi; sıkıntı ve tehdit eden tehlike arasındaki ilişkileri bütünüyle gözümüzden kaçırırız." [2, s. 377] Kaygının gizemi aslında "*çok farklı ve çok önemli sorunların yöneldiği noktadır, çözümü tüm psişik yaşamımıza ışık demetleri yansıtacak olan bir muamma*". [2, s. 370] Önce anlaşılamayan kaygı, beklenmeyen bir yerde birden ortaya çıkar. "Koşullarla ilgisiz bir biçimde, bizim için de hasta için de anlaşılamayan bir biçimde, kendiliğinden ve serbestçe gelen bir kriz gibi, bir tehlike ya da bahane söz konusu olmaksızın ortaya çıkabilir (...) Krizin bütününün yerini titreme, baş dönmesi, çarpıntı, baskı (olmayan ya da belli belirsiz sezilebilen normal kaygı durumu) gibi çok yoğun, tek bir belirti alabilir. [2, s. 378]

Krizler bir miktar sürdüğü takdirde –süreleri birkaç saniyeden dakikalara kadar değişir– bilinç devreye girmeye çalı-

durur ve psişik boyutu neredeyse tamamen ihmal eder. "Kaygı nevrozu"na ayırdığımız V. bölümdeki çözümlemeden önce anlatacağımız "kaygı bunalımı"nı "panik kaygı" olarak adlandırmıştır.

DSM-III ilkesi ateorizmi yazarları işi kaygı krizinin psişik özelliklerini minimize etmeye ve somatik özellikleri üstünde durmaya götürür. Daha sonra "kemoterapi ve davranış terapisi kaygıyı hedef belirti olarak almışlardır" (D. Widlöcher, *DSM-III et psychiatrie française*, Masson 1986, s. 78 içinde). Amerikalılar'daki semantik karışıklık ve psişik unsura fazla yer vermemeleri kaygı konusundaki katkılarının belirgin özellikleridir. Kierkegaard'ı yeniden okumamışlar mıdır? (bkz. s. 40-42) Kaldı ki, bu kavram daha sonraki *DSM-III R*'de (1989) büyük ölçüde değiştirilmiştir.

3) Bkz. M. Eck ve S. de Beauvoir'ın tanımlamaları.

şır ve bir açıklama getirmek ister. Kriz sırasında bile bu tür bir arayış sıkıntı verir, bölük pörçüktür ve aceleye getirilmiştir. Son belirtiler ışığında olaylara, sağlık durumuna, yorgunluğa bir yanıt bulmak ister... Kriz geçtikten sonra mutlaka dramatik bir anı bırakacağı düşünülmemelidir. Öteki izler gibi, bazı kimselerin bu izlerden kısa sürede kurtulma eğilimine tabi olabilir, öte yandan başka bazı insanlar bunları yeniden yaşayabilirler, deşerler ve bu eğilim büyük olasılıkla krizlerin daha sık gelmesine yol açar. Ama bazı insanlarda krizlerini hatırladıklarında ve bu krizler üstünde yoğunlaştıklarında çok ikincil başka bir düşünce devreye girer.

Felsefeyle ilgilenen ya da mistik kimselerde bu krizlerin kendilerini aşan ve özellikle doğrulayan bir anlam içermemeleri mümkün görünmemektedir. Kaçınılmaz biçimde fizyolojik ve psikolojik, kaçınılmaz biçimde fiziksel rahatsızlık ve manevi acı olan kaygı temel problemini ortaya koyar bu noktada: bu bağlamda, esas olan, psikolojik ya da felsefi anlamı mıdır, kişisel ya da insani anlamı mıdır? Kaynak mıdır ürün müdür? Kaygı yüklü insan bedeninin kurbanı mıdır yoksa ruhunun tanığı mı? Bu kıskaç nevrozun kıskacı mıdır yoksa özel bir yaşam içinde hissedilen insani sefaletin kıskacı mıdır? Kaygı yüklü filozof için bu deney önemli bir referans oluşturamayacak kadar olağanüstüdür. Bu somatik boyun eğme duygusunu herhangi bir bağımlılığa mal etmeye çalışır. Bu koşullarda onu mistik ya da metafizik anlamına kadar yüceltecektir: daha önce gördüğümüz gibi Kierkegaard yorumlarını *Kaygı Kavramı*'ndan çok *Umutsuzluğun Kitabı*'nda, Heidegger *Metafizik Nedir*'de, Sartre da *Varlık ve Yokluk*'ta sergilemişlerdir.

II. – Çocukta nevrotik kaygı

1. Doğum öncesi kaygı mı? – İki doğum travması ön plana çıkarıldığında doğum öncesi dönemin ancak doğum sonrası döneme dayanma yoluyla tanımlanabileceği düşünülmüştür: anlamsızlık ya da şiirsel düşünceyle yitik cennet. Ne var ki, Tomatis'in belirttiği gibi, cenin rahimde dinleme yeteneğine sahipse, amniyotik sıvının ürettiği "her türlü kısa süreli ve ani sesler" dışında anne sesinin tüm belirgin özelliklerini ayırt edebiliyorsa, rahim içindeki yaşantının muhtemelen hassaslaştırıcı ve güçlendirici olduğunu düşünmek mantıksızlık olmaz. Bu bağlamda, Kierkegaard ilginç bir sezgiye sahiptir: "gebelik sırasında zihin çok uzaklardadır ve de kaygı çok ağırlaşmıştır. *Yeni birey* bu kaygı içinde yaratılır. Doğum anında kaygı ikinci kez en şiddetli noktasına ulaşır kadında ve yeni birey bu anda dünyaya gelir. Gebe kadının *kaygısı* da bilinen bir olgudur." [18, s.106]

2. Doğum kaygısı. – Freud, çocukluktan sonra, aynı hareket içinde sadece doğumu sorgulayabilirdi. Onun dönemine kadar doğumun psikolojik bir rolü olabileceğinden kimse kuşkulanmamıştı. *Introduction...* (1916, Fr. çev.) [2, s. 373] döneminden başlayarak, yani Rank'ın [14] *Doğum Travması* adlı yapıtından çok önce, Freud, doğumu "daha sonraki tüm kaygı durumlarının prototipi ve nedeni olarak" görmüştü. Bununla birlikte, dölyatağı geçişiyle ilgili olgular, solunum şoku, ana sıcaklığından çıplaklığın soğukluğuna geçiş sadece ikincil öneme sahip travmalara işaret ederler. Şaşırtıcı ama kaygı kuramının tümüne mal edilen bir analiz

esas travmayı bütün organizmaya yayılan ve orada düzensiz ve çok kötü tepkiler üreten –çocuk kaygının ya da nevrotik kaygının yeniden üreteceği türden– gerçek bir kendini zehirleme olayına yol açabilecek yeni duruma uyarlanamamış uyarı ve enerji düzensizliği içine yerleştirir.[4] Bu açıklamanın aşırı organik ve basitleştirici yükü çıkarıldığında, insanın, doğumundan başlayarak, ister doğumunda yeni yaşam koşullarına hızla uyum sağlayarak, ister yaşamı sırasında onu arzuladığı ve sevdiği objelerle bağlantılandırarak sahip olmak zorunda olduğu bir enerjiyle dolduğu düşüncesi kalır geriye. Olumsuz koşullarda uyum sağlayamamış ve başıboş bir enerji kaygı krizlerinin patlamasına yol açar.

Freud, doğum travması düşüncesini asla terk etmemiş olsa da, Rank'ın [14] hipotezleri üstüne iyice düşündükten sonra yeniden karşımıza çıkacak olan genel kaygı teorisini ve kaygının oluşmasında doğum travmasının rolü konusundaki kesin tavrını bırakacaktır. Rank'ın çok sayıdaki tezini küçümser ya da yok sayar; sözgelimi şöyle bir tespitte bulunmuştur bu bağlamda [4, s. 79]: "Zor ve uzayan bir doğumla bir nevrozun gelişmesi arasında kesin bir ilişki kuran ve belli koşullarda doğan çocukların başka çocuklara göre erken çocuk anksiyetesi belirtileri gösterdiklerini açıklayan doğru bir inceleme yoktur." Ama "Rank'ın bulduğu yapının tartışmasız biçimde önemli olduğu saptaması "önemli bir bağlantı"dır. Doğum, fiziki travmalardan çok daha fazla, "anneden ayrılma anlamına gelir; önce sadece biyolojik anlamda

4) "Kaygı duygusunun nedenini oluşturan, kanın yenilenmesinin (iç solunum) durmasıyla ilgili uyarının müthiş biçimde artması: dolayısıyla, ilk kaygı toksik özellikli olmuştur." [2, s. 374]

bir ayrılma, sonra doğrudan doğruya objenin kaybedilmesi (yani, bilindiği gibi, aşk objesi) [4, s. 78] anlamında. Daha önce gördüğümüz gibi, "sonradan etki" teorisi geleceğin muhtemelen nevrotikleştirici travmaları, bu rolü ancak prototipi doğum travması olan eski travmaların silinmeyen izlerini sürekli bulmaları aracılığıyla üstleneceklerdir. Özellikle çocukluk döneminde gelebilecek öteki travmalardan daha büyük değildir bu. Rank'ın düşüncelerinin tersine, doğum travmasının bir ayrıcalığı yoktur: "Prototipi doğum olmayan kaygı vardır." [4, s. 57] Her kaygı krizinde psişik yaşamda olup bitenlerin doğum durumunun kopyası olacağını düşünmek için hiçbir neden yoktur.

Ama doğum travması bir yerlere sinmiş kalmıştır: içinde başka yüzlerle birlikte ortaya çıkmaya hazır olan 'ben'in içine sızan bilinçdışı itkiler bölgesindedir. İki durum söz konusudur bu koşullarda: "doğumu andıran bir tehlike durumu ortaya çıktığında" otomatik kaygı. [4, s. 91] Biraz bu birinci durum üstünde duralım ve bu bağlamda bazı olası örnekler önerelim: bir ameliyat ya da psikosomatik, psikolojik, kişilerarası ya da psikososyal –yaygın ve belki de doğumla ilgili açıklamalarla ağırlaşmış ifadeler– bir durum; bu ifadelerden "bloke olmuş", "sıkışmış", "karanlıkta", "tünelde", dolayısıyla "çıkılan", "çıkılması çok fazla zahmetli" vb. anlamlar çıkarılabilir. İkinci durumda doğum travması kaygısı bir işaret modeli, "tehlikeye karşı dikkatli olma" modeli gibi düşünülecektir.

Freud ve Rank'a, en azından, doğumu insan psişizminin "sıfır noktası"ndan çok başka bir şey yapmış olmalarını borçluyuz: bir değerdir bu, aynı zamanda da kaygı değeri. Daha sonraki durumlara göre, aynı zamanda da karakterlere göre

–bir başka deyişle, kişilere göre karakterleri ve durumları karıştırarak– bu değer talihli bir hareketsizlik, üretimsizlik içindedir ya da, tersine, nevrotik kaygıyla dopdoludur. Freud bir kez daha karakterlerin farklılaşmasını hatırlatır. "Birçok insanın tehlike karşısındaki davranışları çocuksu kalıyorsa ve bunlar artık önemleri kalmayan, kaygıyı belirleyen koşulları aşamıyorlarsa, tehlikeye karşı aynı tepkilerin sürmesi nereden geliyor?" [4, s. 74] Bu noktada ısrar ediyor ve karşı çıkıyor: "[Rank gibi] özellikle doğum travmasının değişken gücü ön plana çıkarıldığı takdirde, soyaçekim yapısının üstlenebileceği etiyolojik (nedenbilimsel) role hiç yer verilmez." Freud, Rank'ı "yapısal ve filogenetik faktörleri bir yana bırakmış olmakla" eleştiriyor. [*a.g.y.*, s. 79] Freud daha 1890'larda kaygının biyolojik temeli üstünde duruyordu; 1926'da kesinlikle belirtmiştir bunu. Bu, kaygının sadece somatik olduğu sonucunu doğurmaz. Bu unsurlardan birini de ötekini de yok etmek mümkün değildir.

3. Çocuk kaygısı. – İlk bakışta, çocuk bilinçdışının temelinde ana rahminin huzur ve mutluluğunu, "yitirilmiş cennet"i yeniden bulma arzusu olduğu düşüncesiyle daha önceki çizgide kalındığı izlenimi uyanır. Kolaylıkları kısa süre içinde endişelendirmeseydi olası gelişmeler eksik olmazdı. Bu çizgide kalınsaydı anavatan, ülke, kilise, cennet, uyku, tatlı ölüm, "dizler karna çekilmiş durumda" uyku, ana ya da kadın kucağı arayışı ana karnı nostaljisi hesabına yazılırdı... Bu mitoloji ne kadar çekici ve heyecan verici olsa da, dinlendirici ya da telafi edici düşlerimizi de katmamız gerekir oraya.

R. Spitz'in [27] ünlü çalışmalarından bu yana, 7-8 aylık dönem çocuğun kaygı dönemleri olarak bilinir. Çocuk ilk altı ayında annesiyle –ya da annesinin yerini tutan biriyle (kreşte)– normal bir ilişki kurduğunda, bunların yokluğunda olumsuz, acı veren davranışlarda bulunur. Yanına bir yabancı yaklaştığında, yabancının annesine benzememesini algılayarak kaygı belirtileri gösterir. "Kaygının arkaik prototipidir bu." (Spitz) Çok ilginç bir noktadır: bu kaygıya her çocukta rastlanmaz. Spitz'e göre, süt çocuklarının üçte biri annelerinin yerine başka birini gördüklerinde en küçük bir kaygı belirtisi göstermezler. Bu duruma biraz şaşıran Spitz bu çocukların böyle bir durumda alaycı bir tavır içinde olduklarını söylüyor: yanlarında kim olursa olsun, bu çocuklar gayet güzel içmeye, sindirmeye ve uyumaya devam ederler. Bu vesileyle, çok erken bir dönemde, 7-8 aydan başlayarak karakterlerinin kaygıya açık oldukları ve kimilerinin de önemli niceliksel farklılıklara göre korundukları anlaşılır (2/3 ve 1/3).

Oysa, Spitz'in gözlemlerine göre, insani ortam ve çevre toplum içinde yetiştirilmiş bütün çocuklar için kesinlikle aynıdır. Dolayısıyla, bu deney belirleyicidir ve burada ilk yapısal ya da genetik altyapıya kaygının oluşmasında hiç kuşkusuz önemli bir katkı mal etmek gerekir. Bu genetik düzenlenme aile yaşamının, daha sonra da yetişkinin kişisel yaşamının koşullarına göre harekete geçer mi yoksa gücül mü (belki de gitgide daha az etkili) kalır?

Adler, Freud'u tatmin etmeyecek ama verilmesi gereken bir cevap önerir. Çocuk özellikle "sinirli karakterde" fobi ve gerçek kaygıya eğilimlidir. Bu onların savunma ve eylem

olanaklarının doğasının düşmanlığının ve aşırı zayıflığının önünde ilkel insanın ve arkaik halkların tavrının yaşamasıdır. Öte yandan, ani, beklenmedik, yeni durumlar karşısında nevrotik tavırlarımız –çocuğunkiler– kolayca güncelleşirler. Özellikle her şeye öfkelenen bu "öfkeli karakterler" libidolarının yükselmesiyle öfkelenirler. Freud, Adler'in sonuçlarını özetliyor: "Kendi zaaflarının ve güçsüzlüklerinin, değersizliklerinin bilincinde olma... İşte, çocukluktan kopmayan bu bilinç olgun yaşa kadar direndiğinde nevrozun ilk nedenidir." (2, s. 383)

Ama ne kadar örgütsüz olursa olsun, bu taşma bir "model"e uyar: yukarıda anlattığımız doğum kaygısı. Freud çok önemli metinlerinden birinde şöyle diyor: "Artık yararlanılamayan ve askıda tutulamadığından kaygıya sapan bir libido söz konusudur. Çocuk kaygısının bu karakteristik durumunda doğum eylemine, yani anneden ayrılığa eşlik eden ilk kaygı durumu olan koşulun yeniden ortaya çıkması kesinlikle bir rastlantı değildir."[5]

Dolayısıyla, yetişkinin nevrotik kaygısı gibi çocuğun kaygısının da nedeni yoktur. "Çocuğun her şeyden korktuğu" düşüncesi, çocuğun basit gözüpekliğine, o çok bilinen gözünü budaktan esirgemediği düşüncesine bile uygun değildir. Köpekler, kurtlar, hamamböcekleri, örümcekler, fareler, haydutlar, devler, büyücüler, karanlık vb... Bunlar büyük anksiyetenin *yapay* nedenleridir. Anksiyete bunları rastlantıyla, kendisiyle ilişkisi olmaksızın kavrar, bu bağlamda

5) [2, s. 475]. Daha sonraki sayfalarda, Françoise Dolto'nun vardığı sonuçlarla karşılaştırma yapıldığında, babanın üstlenmesi gereken duygusal rolü bir genç kız üstlendiğinden bu durumun sürdüğü şaşkınlıkla fark edilmiştir.

anlamları yoktur bunların, her şeyden korkmaya hazır bireyin son rastlantılarının meyveleridir. Sadece gerçek kaygının, "krizlerle ortaya çıkan" kaygının yolunu açar. [15, s. 34] Bir sinir krizi anksiyetenin felaket taşkınlığı değildir ve, dolayısıyla, ondan, Niagara'nın ünlü şelalelerinin sakin akan Niagara suyundan farklı olması kadar farklıdır. Hiç kuşkusuz, kaygı krizi "bir şey"le ilişkilendirilmelidir ama bu şey ne örümcek ne de hamamböceği olmalıdır. Önemli bir anksiyete gerçek (gerçek bir tehlike) ya da daha sonra hayal ettiği nedenlerini söyler. Ama her iki durumda da anksiyetenin temeli önce gelir. Tehlike gerçekliğini büyüten de tamamen uyduran da odur. Çoğu zaman ve uygunsuz bir biçimde kaygı olarak adlandırılan çocuğun büyük kaygıları çoğu zaman bu düşsel yapılandırmadan kaynaklanır. J. Favez-Boutonier çok iyi gösteriştir bunu [15, s. 86]: Bu büyük kaygıları hisseden (özellikle geceleri) çocuklar ne kurtları, ne vahşi hayvanları, ne şeytanı, ne de ölümü tanımışlardır. Dolayısıyla, hissettikleri ve az ya da çok içlerinde kalmış kaygıları veya çevrelerindeki insanlardan kaptıklarını yansıtırlar: anne, baba, öğretmen ya da hekim olabilir çevrelerindeki bu insan. Yetişkin, çoğu zaman, hâlâ orada burada geçerli olduklarının iyice tespit edilmesi gereken korkutucu tehditler savurduğunda yansıtılan bu kaygıya ortak olur:

"Dört buçuk yaşında bir çocuğun itaat etmesini sağlamak için bir yetişkin onu uslu durmayan kızları yiyen farelerle tehdit eder. Çocuk ertesi gün uzun uzun ormanlardaki kurtlardan ve kendisini çoğu zaman iğne yapmakla tehdit ettiğinden çok korkutan doktordan söz eder. Önünde titrenilen ürkütücü hayvanın ve mutlak güce sahip yetişkinin

yan yana gözüktükleri, bir dallanıp budaklanmayla yansıyan bir zihinsel düzen (yaratılmıştır). Aynı şekilde, önünde titrenilen başka objeler: dev, haydut, hayalet vb." [*a.g.y.*]

Büyük anksiyete-kaygı ayrımını koruyarak ama nevrotik kaygının iki kanadı gibi bir arada tutarak, özellikle bunların sürekli iç içe geçtikleri ama aslında birbirlerinden ayrıldıkları gözlemini aktaralım. Burada, aynı zamanda, çocuk kaygısının en sık görülen yansımalarından biri vardır.[6]

Üç buçuk yaşındaki Josette zayıflık, solgunluk, iştahsızlık, oyunlara kayıtsızlık, sinirlilik, duygusal tepkilerini denetleyememe durumu, uykusuzluk ya da çocuğu sinir krizlerine kadar götüren kâbusları yüzünden doktora götürülür. Zayıflıklar, çöküntüler ve krizler peş peşe gelir. "Gerileyici nevrotik belirtiler veren bir kaygıyı gösterir çocuğun durumu."

Somatik muayene negatif. Sıkıntılar üç hafta önce başlamıştır. Aile çevresinde hiçbir önemli olay olmamıştır. Ancak ana baba yemek odasına çocuğun yatması için bir divan almışlardır. Çocuğa bu konuyla ilgili hiçbir şey söylenmemiştir. Hatta, anne, "Yeni divan ilgisini bile çekmedi. Gerçekten tam bir bebek bu," demiştir. Psikanalist hekim "anneye Josette'in önünde çocuğun manevi bir sıkıntı içinde olduğunu, ana babasından ayrılma düşüncesine katlanmasına yardımcı olmak gerektiğini, korktuğu bir şey olan genç kız muamelesi görmeye katlanmasına da yardımcı olmak gerektiğini anlatır". (s. 11) Bir yandan da Josette'i rahatlatır: "Josette belki de ana babasının kendisini eskisi kadar sevme-

6) Françoise Dolto'nun başlangıçtaki gözlemini kabataslak özetliyoruz. [*a.g.y.*, s. 10-12]

diğini, babasının kendisinden kurtulmak istediğini sanmaktadır."

Ana baba, aldıkları öğütler doğrultusunda, aynı akşam, çok yakında gelecek olan değişmeleri anlatırlar. Baba her zamankinden daha şefkatli olmuş, ona yakında nasıl kendisiyle gurur duyacağı büyük bir kız olacağını ve okulunu anlatmıştır. Bir hafta sonra duygusal tepkilerin denetlenmesi durumu bitmiş, çocuğun iştahı geri gelmiş ve çocuk divanda yatmaya başlamıştır (babası onu yatağında öpmüştür). "Kaygı bitmiştir ve çocuk yeniden normal duygularına kavuşmuştur."

Laplanche şöyle diyor: "Çocuk kaygısı kullanılmayan libidodan başka bir şey değildir. Sevilen objenin kaybedilmesiyle (burada ana babanın ve özellikle de babanın) ortaya çıkar, artık ne objesini ne de bu objeye göre gerçekleştirebileceği kesin eylemleri bulabilen libidonun anarşik boşalmasının yinelenmesinden başka bir şey değildir; bu libidonun gerçek bir olguyla boşalması da bir taşmadır, ama bir tencerenin taşması gibi bir şeydir bu. Birey libidoyla taşar ve onun sıkıntı gibi algıladığı şey budur." [11, s. 462]

"Görünüşte açıklanamayan bu belirtilerin gizli içeriğini" [15, s. 149] oluşturmaktan uzak olan bu yalancı-objeler ne krizin kendisiyle ne de bireyin içinde –olaylarla değil de– uzun süre yaşanmış *durumlar* aracılığıyla yer etmiş kaygının esasıyla ilgili eklenmiş yapıları temsil ederler: büyük kaygı bireyin içine işlemiş durumlarla meydana gelmiş nevrotik yapısı gibi yavaş yavaş oluşmuştur.[7]

7) "Yaşam boyu içine sürüklendiğim bu kaygının, kaygımı ve mutluluğumu oluşturan bu hüznün ilk belirtilerini hissetmeye Combourg ormanlarında başladım," diyordu Chateaubriand.

Melanie Klein çocuk kaygısı için ilkesi belki de Freudçu ilkelerle örtüşen çok daha karmaşık bir oluşum düşüncesi ileri sürüyor. Klein'a göre, küçük çocuk anneyi "kısmi obje" (bkz. s. 74) ama çift olarak algılıyor: tatminler "iyi obje"ye, yoksunluklar "kötü obje"ye mal edilir. Besin ve zevk sağlayan iyi bir ana rahmi ve bunları reddeden kötü bir ana rahmi vardır. İyi objelerle ilgili fantazmalar libidinal itkilerin psişik temsilcileridir; kötü objelerle ilgili olanlar yıkım itkilerinin psişik temsilcileri olacaktır. Aralarında çok yoğun ve sıkıntılı çatışmalar olur ve çocuk bir dış gerçeği ayırt etmeyi başardığında bu çatışmalar dünyaya yansımaya başlar. Özellikle "idealize edilmiş iyi objeler karşısında acı ve kaygı veren kötü objeler yer alır". Bu, *paranoid-şizoid evre* ve özel kaygılarıdır.

Doğru deneyimlerden geçen çocuk kendisine işkence eden kaygıdan yavaş yavaş kurtulur ve nihayet annesini *tam* obje olarak görür: annenin rahmi, yüzü, elleri, bedeni bir aradadır.

Anne, bu şekilde, birliği içinde iyi ve kötü obje olduğunda, bu son özellik ikinci dönemde çocuğu endişelendirecek, depresyona sokacaktır. Freud'dakinden çok daha erken dönemde Oidipus kompleksinin ortaya çıkması kaygı veren fantazmaları ekler. Kaçınılmaz biçimde daha büyük çocuklara uygulanan bu psikanalizler keşfettikleriyle ilgilendirirler bizi; bu çocuklar onları silmiş gibi görünen yaşanmış deneylerle, bir ketlemede ya da hastanın açıklamasını kesinlikle anlayamayacağı bir sıkıntı krizinde, yüzeyde patlayabilen ve hiç bilinmeyen fantazmatik akımlarla tümüyle örtülüdürler.

III. – Nevrotik kaygı krizinin nesnel açıklaması

Kaygının en iyi *nesnel* açıklamasını bir psiko-biyolojist yapmıştır. Beynine darbe almış birçok insanı inceleyen Kurt Goldstein'a[8] göre, kaygı krizi (fiziksel yaranın bireyleri anlamlı bir başlangıç evresine götürdüğü özel durumda) birey başarısız olduğunda ya da acı çektiğinde baş gösterir.

Astım sıkıntısı. – Astım kriziyle kaygı krizinin sık sık birlikte görülmesi psikolojik açıdan çok ilginç bir soru ortaya atar: fiziki ve psişik bu iki olgudan hangisi eskidir sorusu. Öncelikle, kesin olan şudur ki, çok sık görülen ama düzenli olmayan bu astım kaygısı klasik kaygının bütün özelliklerini gösterir: "*Aşırı ve tahrip edicidir ama bir endişe değildir, iyi tanımlanmamış ve doğrudan doğruya tehdit eden bir tehlike ihtimali içinde bir üzüntü duyumudur, insanın çok sevdiği bir şeyi kaybedebileceği korkusudur, dünya karşısında çok zor durumda kalmış olma duygusudur. Astımlı kişide iki kaygının (fizik ve psişik) iç içe geçmesi oldukça sık görülen bir durumdur.*"

Aynı hekim şöyle bir gözlemde bulunmuştur: "On dört yılda gözlemlediğim 270 vakanın dörtte biri (astım vakası) kaygı verici stresten kaynaklanmıştır, buna karşılık, vakaların en azından yarısında ağrı durumu kaygıyı körükler ve bu kaygı da soluk borusunda spazmlara yol açar."[9]

Sonuç olarak, astım kaygısı, analizlerimiz için gerekli kaygı krizinin, bilinçli, bilinçöncesi ya da çoğu zaman bilinç-

8) J. Favez-Boutonier tarafından aktarılmıştır. [15, s. 66]

9) P. Grillat, L'angoisse et la recherche de refuge, *Psycho. Médicale*, 1978, 10, 6, 1051-1058, s. 1057.

dışı bir "algılama"nın (özellikle astım hastasında) kaynağındaki durumları açıklar ve zenginleştirir; belki de, sadece bilinçdışı durumlarda psikanalize gidilecektir ya da birey kendi analizini kendisi yapacaktır. Bu karakteristik unsurun olmaması durumunda sadece bir soluk borusu spazmı söz konusudur.

Astımlı insan kendisini boğan ve sıkan şeyi bildiğinden, hiçbir öncü ya da yan belirti kaygısını nesnel bir nedene dayandırmaya, açıklamaya, açmaya olanak vermediğinde, insana musallat olan ürküntü verici rahatsızlığa karşı oldukça korunaklıdır ve ilginç bir durumdur bu. Meselenin ne olduğunu bilir, oysa, öncü belirtisi olmayan kaygının dramının ve verdiği ürküntünün kaynağıgizemidir. Bu, bireyin başına gelen olaylar karşısında organizmanın yapısal birliğiyle açıklanır. Freud'un çoğu zaman nevrotik kaygı teorisinin psikosomatik özellikleri için kanıt olarak gösterdiği rahatsızlığın somatik bütünlüğü, burada üstünde durmaya gerek olmayan farklı çözülmelerle dayatır kendisini: ishal, kusma, engellenemeyen aşırı terleme, kimi zaman kekeleme, baş dönmesi. Bu saydığımız rahatsızlıklara Freud kaygı teorisinin gelişmelerindeözel bir yer verecektir ya da sık sık önümüze çıkacaktır bunlar. Nesnel açıklamaya dönelim. Kaygının nedenleri mi? Kaygının sonuçları mı? Hayır. Goldstein'a bir göz atalım.

Kaygının kendisi. "Hastanın yaşadığı kişilik yapısının sarsılmasıdır. Kaygıyı hissetmez bile, kaygı *kendisidir*, kaygıyla özdeşleşmiştir, bireyin ve nedenin kaybolduğu, dile getirilemeyen bir sarsıntıdır bu." Ortama karşı mücadele eden organizmanın aldığı müthiş darbeden başka bir şey olmayan bir sarsıntıdır bu. Kaygı krizlerine karşı mücadele edebilmek

için onu güncel kapasitesine uyarlanmış yeni durumu içine yerleştirmek de etkilidir.

Goldstein'ı "kaygının niçin *bütün* felaket tepkilerinde görülmediğini" açıklamadığı için eleştirmek doğru değildir. (J. Favez-Boutonier) Burada, sadece bireylerarası farklılaşmalar devreye girer: duygusal yanları çok güçlü kişilikler kaygıya çok daha kolayca maruz kalırlar.

Goldstein'ın analizi Freud'un teorisini görmezlikten gelmemiştir. Onun cevabı daha basittir, hiç kuşkusuz çok basittir. En azından, psikanaliz ilkelerini kabul etmeyecek birisi için bütünüyle tutarlı ve açık seçiktir. Ona göre ne itkiye ne de bilinçdışına gereksinim vardır. Söz konusu olan Oidipus kompleksi midir? Goldstein'a göre –bir açıklama aramaz bu bağlamda– çocukluktan başlayarak çocuk ve baba arasında bir çatışma "Biçimi" (Geştaltçılık anlamında) oluşur ve bu Biçim kendi gelişmesi sırasında yerini daha fazla uyarlanmış başka Biçimlere bırakır. Ama ilk Biçimler de bellekte gücül olarak yerlerini korurlar, çocukla ve çocuksulukla ilgili durumlara benzer durumlar baş gösterdiğinde yeniden yerleşmeye hazırdırlar. Özellikle birinci Biçimler güçlü olduklarında ve yeni Biçimlerin yapıları zayıf olduğunda güncel olarak yaşanan durumlar uygun bir cevap bulamazlar; eski Biçimler uyarlanmamış, etkisiz olarak dayatırlar kendilerini: kaygı bu kapasite yetersizliğinin tespitidir.

Böylece, aşağıda hatırlayacağımız nesnelci teori ve psikanalitik teori arasında minimal bir açıklamayı temel alan bir konsensüs kurulacaktır: kaygı birey duygusal yaşamı artık uyum sağlayamadığında ve kendisi için hazırlanan ya da, daha doğrusu, kendisinin hazırladığı psikolojik duruma ke-

sinlikle karşılık veremediğinde ortaya çıkar. Burada kaynak bilinçtir, Freud'un dediği gibi, "güncel olan"dır; bir kez daha, burada kaygı eski "biçim"in yeni duruma uyumsuzluğunu yansıtır. Öte yandan, Freudçuluk ve Geştaltçılık çatışsalar da, mekanizmalarda anlamlı bir koşutluk görülür bu bağlamda.

IV. – Nevrotik kaygı krizinin psikanalitik açıklamaları

Freud'un öne sürdüğü açıklamaların peş peşe dışlanmaları çok şaşırtıcı olurdu. Daha sonraki sayfalarda bunların nasıl iç içe geçtiklerini ve birbirlerini tamamladıklarını göstereceğiz.

1. Freudçu teorinin ilkesi. – 1916'da, *Psikanalize Giriş*'te, nevrotik kaygının "anlaşılamazlığı" ortaya atılır: 'ben'i tahrip eden "spontan ve serbest bir kriz"dir bu ve "bir tehlikeye ya da bir bahaneye" bağlanamaz. Bu, Freud'un 1887-1902 arasında anlattığı teorinin doğrulanmasıydı. Şiddetli kriz nevrotik kaygının birinci katına yerleşir: büyük anksiyete. Onun ortaya çıkışıdır, herhangi bir temaya bağlanabilir ya da genellikle sadece kendine bağlanmıştır. Şunu hatırlatalım ki, bu anksiyetenin temeli nevrotik kaygılarda hemen hemen süreklidir, değişmez, doğal olarak çok daha gevşek, hatta sadece "sinirli" dediğimiz daha az sarsıcı kaygı krizlerine bağlı olduğunda çok az bellidir. Bu durumda, kesinlikle krizler düzeyiyle uyumlu olan anksiyetenin temeli ancak yaygın bir psikolojik keyifsizlik, hareketsizlik, aktivite

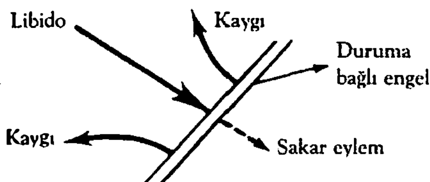
yoksunluğu, güvensizlik, hafif bir depresyonla birlikte ortaya çıkar. Bununla birlikte, bu tablo, her durumda, bireyin kaldırabileceği bir iç uyarı niceliğine göre, belirgin özelliği az çok bir psişik enerji fazlalığı olan bir duruma denk düşer. Bu aşırılık niçin rahatsız ediyor onu? Daha ileride açık seçik biçimde göreceğiz. Ama burada esas olan, bu aşırı enerjinin sadece kullanılmamış olması değil, başıboşluğuyla, onu kesintilerle belirginleştiren ve doruk noktası olarak açıklayan kaygılı bir patlama şeklinde temel bir psişik rahatsızlık yaratmasıdır. Aynı bireyde, hatta bireylere göre farklı biçimlerde hissedilen patlamalar: Freud –çok fazla gözden kaçırılmaktadır– gerçek bir nevrotik kaygı karakterolojisinin temellerini atmıştır.

Arzuyla eşdeğer arzu-enerji şu ya da bu obje (göğüs ya da bedenin başka bir bölümü, ayak, el, çeşitli fetişler, besin) üstünde durursa onları kaçınılmaz biçimde yanıltıcı *kısmi objeler* biçiminde kurar. Bunlar bireyi bütüncül objeye yöneltmek yerine tatminsizliğe, kaygılı araştırmalara yöneltir ve nevrotik kaygı içinde bunların patlamalarına yol açar.

Arzu-enerji-*libido*[10] kısmi de olsa bir objeye bağlanamadığında, içeriklerle bağlantı kuramadığında tehlike kuvvetlenir. Bağlı olduğunda yönlendirilmiştir ve dolayısıyla biçimlendirilmiş, engellenmiştir. Bir yandan bazı somatik durum-

10) Libido tanımını hatırlayalım: "Sevgi adı altında anlaşılabilecek her şeyle ilgili bu itkilerin niceliksel büyüklüğü –bugün ölçülebilir olmasa da– gibi düşünülen enerjiye libido diyoruz." (Freud) Libido narsisisk kuşatmalarda, yani birey onu çok fazla kendine ve bir özseverliğe doğru çevirdiğinde cinsel yönünü yitirir. Ama libido bu yön değiştirme durumundan önce cinsel itkinin psişik özelliklerini gösterir. Freud kesinlikle Jung gibi düşünmemiştir ("genel psişik enerji", "bir yönde eğilim") bu bağlamda.

larla bir yandan da duygulanımlarla, başka anlamlarla –belki de bir bütünle, bütüncül bir objeyle– bağlantılı bazı anlamlarla birleşir. Oluşan ilgi ağları onu hem engelleyecek hem yönlendirebilecek, ona bir *anlam* verebilecektir. Bu gelişme olmadığında libido nevrotik kaygı şeklinde patlar. Hazırlıksız ve duygusal durum üretmeden 'ben'in içine dökülen enerji. Duygulanım bu psikosomatik sarsıntının duygusallığı olacaktır, arzu-enerji ben içine yayılır bir anlamda, onu istila eder ve sıkıntı yaratır. Aşağıdaki şema[11] bu libidinal istilayı ve duygulanıma dönüşmeyen ve kaygıya gerileyen sakar eylemi anlatıyor.



Ama bu enerji niçin fazla oluyor? Freud'un açtığı yolun genişletilmesiyle yanıt verilebilecek önemli bir soru bu. Sözcüğü sözcüğüne ele alındığında, Freud'un ilk açıklaması (1892-1905), 1916'da çok fazla söz konusu edilmekle birlikte, bugün kaba ve basitleştirici bulunmaktadır: nevrotik kaygı teoremi olarak şu saptamayı getiriyor: "*Cinsel gerilim çok güçlü bir biçimde ortaya çıkarken kendisini duygulanıma dönüştürmeyen psişik gelişmeden geçmediği her durumda kaygıya dönüşür.*" [7, s. 84]

11) Laplanche'ın şemasında [I, s. 449] küçük bir değişiklik yaptık.

Freudçu açıklamayı genişletmeyi öneriyoruz biz. Ama, her şeyden önce, önemli olan, bu bağlamda büyük katkıları dikkate almaktır. Freud birçok klinikolayı soruşturmuş, yüzlerce hastanın cinsel yaşamını incelemiş ve sadece bir *saptama* getirmiştir:

"Normal akışı engellenen bir libido birikmesi söz konusudur; ve tanık olunan süreçlerin *tümü sadece somatik özellikler taşır.* Her şeyden önce, kaygının nasıl libidodan doğduğuna bakılmıyor, sadece libidonun olmadığı ve yerini kaygının almış olduğu saptamasıyla yetiniliyor." [2, s. 380]

Bundansonra, Freud'a rağmen duygulanımı bu duygulanımsız kaygının içine yerleştirmek kesinlikle mümkün değildir. J. Laplanche şöyle diyor [11, s. 449]: "Kaygı duygulanım düzensizliğidir *ya da en temel duygulanımdır.*" "En temel duygulanım"ın Freud'un ifade ettiği tam duygulanım eksikliğinin yerine konmasındaki güçlük.[12] Freud'un mantığını saf dışı etmek mümkün değildir: bilinçdışı duygulanım yoktur. Kaygı krizi *bağımlı olmayan, anlamsız* (açıklaması olmadığı anlamına gelmez bu) psikosomatik bir olgudur. "Psikolojik analizle daha önce ortadan kaldırılamaz ve psikoterapiyle de püskürtülemez." (Analitik)

Dolayısıyla, kaygı, Laplanche'ın belirttiği gibi, ne "en temel duygulanımdır ne de duygulanımın düzensizliğidir": duygulanımda hiçbir düzenin olmamasıdır.

12) Freud *Introduction*'un (Fr. çev., s. 373) bir yerinde, gerçekten, kaygıyla birlikte görülebilecek "duygusal durumlar"dan söz eder. Burada kesinlikle nedensiz nevrotik kaygı olmayan, korkuyla karışık kaygı konusunu anlatır. Freud daha sonra (biraz ileride, s. 374) şunu yazmıştır: "Öfkeli kimselerin kaygısına geçersek, bu bağlamda ortaya çıkan yeni işaretler nelerdir?" Dolayısıyla, o bölüme kadar bu konuyu ele almamıştır.

Ama kaygı çok çabuk duygulanım olacaktır. İleriki sayfalarda (V) sıkıntı krizinin psişik gelişmesini irdeleyeceğiz. Ama *anlık durumunda* psikosomatik bir patlamadan başka bir şey değildir. "Duygulanımın düzensizliği" değildir: genel olarak heyecanın değerlendirilmesi sürecinin önemli ve sürekli bir anında" henüz belirlenmemiş "duygusal şok"tur. (Lagache, IV, 316)

Ne var ki, eğer kaygı krizi "anlamsız"sa, herhangi bir zamanda ve falanca kişilerin yerine filanca kişilerde ve daha sık ortaya çıkması nasıl açıklanabilir? Öncelikle Freud'un çeyrek yüzyıl boyunca yinelediği cevapların üstünde duralım. Bunlar şu ilke içinde bir araya gelirler: "Fiziki (cinsel) gerilimin açılacağı zihinde canlandırma alanı yoktur henüz ya da yetersizdir; ayrıca buna eğitimin ikincil sonucunu oluşturan cinselliğin psişik reddini eklemek gerekir."

Ama cinsel kaynak bundan böyle psikanalistler tarafından silinmişse ve yerine genel libido konmuşsa, yeniyetmelik çağının sonunda bazı duygusal ve içe dönük kişiliklerin bildikleri ya da hayal ettikleri cinsel gerçeklik karşısında bir endişe, kuşku ya da ürküntü duyabileceklerini gözlemlemek yararlıdır. Freud cinsel deneyimi ürküntü veren bir deneyim olarak anlatırken bunları düşünmüştür; ancak, kabul etmemiz gerekir ki, kadınları gitgide daha az korkutan bir olgudur cinsel ilişki, buna karşılık, kadın cinsel organı "bütün erkekleri ürkütür". Bu insanların cinsel deneyimi korkulu bir iş gibi gördükleri ve cinsel ilişki gerçekleştirilmediği ya da eksik kaldığı takdirde ilişki zamanının yaklaşmasının kaygıyı artırdığı yaygın bir gözlemdir.

Freud yapıtlarının "ahlaksal yanı" için endişe verici bulduğu alternatifi çok iyi fark ediyordu. W. Reich'la [32] kurduğu işbirliği, daha sonra anlaşmazlığa düşmeleri bunu hissetmesine çok yardımcı olmuştur: eğer içe atılan cinsellik birçok karışıklığa –ve özellikle de nevrotik kaygıya– neden oluyorsa, "onu boğmakla yüklendiğimiz sorumluluğun farkındayızdır hepimiz". Ama, bu durumda, "eski uygarlık dönemi halklarında ve uygar halkların en aşağı katmanlarında gördüğümüz gibi, çocuklara tam bir cinsel özgürlük mü tanımak gerekir? (Bu durumda), uygarlığın eserleri bağlamında, nasıl bir kapasite altyapısı kaybı söz konusudur? Burada, galiba yağmurdan kaçarken doluya tutulma gibi bir durum söz konusu." [*Yaşamım ve Psikanaliz* (Ma vie et psychanalyse), s. 178.] W. Reich [32] cinsel özgürlük yoluyla alternatifin yok edilmesinden yana olacaktır. Zaman haklı çıkarıyor onu.

2. Freud'un teorisinin anlamı. – Freud'un gençlik dönemi düşünceleri yaygınlık kazanabilmiştir ya da en azından oldukça yaygın kesimler tarafından anlaşılmıştır. "Kaygı niçin libidodan doğar?" "Çünkü libido da yaşam gibi ıskalanamaz. Yaşamın yansımalarını değiştirebiliriz; ama bir kez başlamış olan yaşam ancak ölümle noktalanır. Aynı şekilde, libido kendini yok ettirmez ve zayıflatmaz." [F. Dolto, 25, s. 23] Oysa, cinsel itki olmayan ama bu itkinin psişik yansıması olan libido bazı karakterlerde tutunamaz. Nevrotik kaygının temelinde libidonun enerji atılımını "psişik bir düzenleme"yle duygulanıma dönüştürmenin olanaksızlığı yatar. "Normal olarak psişik aygıt aldığı enerjiyi saptırarak ya da duygusal algılamalara ya da izlenimlere dönüştürür."

Bir başka deyişle, bize göre, her şey yükselen itkinin temel ve yoğun karakterini nevrotik kaygı içinde koruyormuş gibi olup biter. 'Ben'de ve özellikle bilinçdışı bağlamında bir engel araya girer (sözgelimi çocukluktan, eski yaşantılardan gelen izlenimler; çeşitli travmalar ya da bireyin bloke olmuş, bilinçli ya da bilinçöncesi bir biçimde çıkmaz gibi görülen mevcut durumu). Dolayısıyla, onu güçlü atılımlarla yönlendirmesi ya da ona global özellikler sağlaması gereken duygusal durumlarla karışmaz. Gördüğümüz gibi, Freud çok açık seçiktir. Başka bir Freud diliyle söylenirse, nevrotik kaygı "birincil bir psişik sürece", yani psişizmin hiçbir şeye bağlı olmayan bir anarşik enerjiyle istila edilmesine denk düşer. Normal işleyiş 'ben'i dengeli bir biçimde kuşatarak, birincil süreci değiştirerek ya da biçimlendirerek "ikincil psişik süreçler"in oluşumunu gerekli kılarken, birincil arzu, hassas ya da ince, titiz bir bireyin çevresinde dolanır, ancak onu hareketli ya da hareketsiz kılabilecek bir objeyi keşfedemez. Bu kesinlikle duygusal durumların ve sözgelimi aşk duygusunun var olmadığı anlamına gelmez, hatta kaygı yüklü insanın duygusallığında çok güçlü bir biçimde varlıklarını belli ederler bunlar; sadece itkisel yükselmenin ve bu duygunun sentezi, en azından bir araya gelmeleri gerçekleşemez.

3. Freud'un teorisinin birliği. – Bu konuyu bilinçdışının fobik kaygısını –ünlü küçük Hans'ın kaygısı– irdelerken (böl. VII) daha iyi anlayacağız ama burada da tanışacağız bu konuyla: *Freud'da "iki kaygı teorisi yoktur"* (J. Laplanche) *ama iki kaygının teorisi vardır*: bir yanda basit nevrotik kaygı,

yani burada ele aldığımız; öte yanda ise, "kaygı histerisi",[13] daha açık seçik olmak amacıyla "bilinçdışının sıkıntısı (fobik)"; nevroz değil bir psikonevroz olan "küçük Hans"ın, "kurtlu adam"ın ya da "fareli adam"ın kaygısı. (bkz. böl. I)

İkincisi, "kaygı histerisi", "bir şeyin, ben için tehlikeli durumlardan birini harekete geçiren ve dolayısıyla onu tehdit eden itkinin ketlenmesi amacıyla sıkıntı işareti vermeye davet eden bilinçdışı etkilerin içinde oluştuğu" (Freud) durumu oluşturur. Birincisi, nevrotik kaygı, sadece "bilinçdışı etkiler içinde oluşan doğum travmasına benzer bir durumda kaygı tepkisinin otomatik olarak ortaya çıkmasıdır. Freud, ayrıca, durumu daha belirginleştiriyor: "[Nevrotik kaygı] durumu güncel nevrozların etiyolojisi içinde gerçekleşir, [öbürü, kaygı nevrozu] psikonevrozlar bağlamında karakteristiktir. (*a.g.y.*) Nevroz kaygılarının ve psikonevroz kaygılarının bu şekilde ayrılması Freud'da hem esas hem çok eskidir. (Günümüzde de kabul edilmiştir.) 1887-1902'den beri Fliess'le yaptığı mektuplaşmalar içinde yer alır ve yirmi yıl sonra *Psikanalize Giriş* adlı yapıtında doğrulanmıştır.

1926'da (*Ketleme*'de), Freud, kaygı teorisini değiştirir gibi olur ama, aslında, o dönemde yararlandığı psikonevroz analizleriyle (Hans, kurtlu adam, fareli adam) zenginleştirmiştir onu. Eski nevrotik kaygı tanım ve incelemelerinden bir şey çıkarmamıştır.

13) D. Widlöcher şöyle diyor: "Teorik farklılıkların tümü görünüşte kaygı dediğimiz aynı olguyla ilgilidir. Ama bu sözcüğün arkasında nitelikleri farklı nedenler gizlenir." P. Pichot (yönetiminde), *L'anxiété*, Masson, 1987, s. 54 içinde. (Bunlar, belki de, I. bölümde ilgili kavramları ayırarak belirlemeye çalıştığımız nedenlerdir.)

"Böylelikle, gördüğümüz gibi, eski buluşlarımızın değerlerini tümüyle yok saymamız şart değildir." [4, s. 66]

1887'den beri savunduğu biçimiyle nevrotik kaygılar etiyolojisini yinelemeye özen gösterir:

"Burada, bir kez daha, kaygının gelişmesiyle boşalan kullanılmayan libidonun kesinlikle çok fazla dolu olması çok büyük bir olasılıktır." (*a.g.y.*)

Burada, *Psikanalize Giriş*'ten bir bölüm aktarmak konusunda daha fazla geçerli nedene sahip olmamız gerekmiyor: "Duygusal durum histeri kriziyle aynı yapıyı gösterir." İki kez uygun alıntı, çünkü burada duygusal bir durum yoktur, ikincisi, histeri krizi nevrotik kaygıdan çok farklı bir alan içinde yer alır (nevroza değil, psikonevroza bağlıdır; kökleri bilinçdışında, yani bireyin öyküsündedir, oysa, kaygı nevrozu güncel durumuyla ilgilidir).

Dolayısıyla, nevrotik kaygıyı kendi içinde ele almalıyız ve başlangıçta hiçbir duygusal unsur içermediğini kabul etmeliyiz. Üstünde durulması gereken libido, ilerideki dönüşümlerin gerecini oluşturan enerjidir. Jung onu "cinsellikten arındırıyor" ve "psişik enerji", global zihinsel enerji haline getiriyordu. Freud bu anlayışı kabul etmez. [5, s. 87] Hiç kuşkusuz, arzu, kimi zaman, sözgelimi yüceldiği zaman ya da dahagenelanlamda narsisisk kuşatmalar, yanikendi 'ben'ini objesi yaptığı farklı ifadeler lehine cinsel amaçlarından az çok vazgeçtiğinde "cinsellikten arınır".

Kısacası, nevrotik kaygının hareket ettiği nokta, birçok denemede, orada kendisini durduramayan ya da sürükleyemeyen arzudur. Üstünde bir "etkinlik" gerçekleşecektir: ilke olarak "yas etkinliği"ne oldukça benzeyen ama daha çok "düş

etkinliği"ne benzeyen bir şeydir bu. Psişik aygıt serbest enerjiyi saptırarak ya da bağlayarak dönüştürür ve aktarır. "Psişik aygıtımız uyarılara egemen olma amacı yüklenmiş ("aksi takdirde çok zor hissedilebilirlerdi ya da patojen bir etkileri olurdu", 5, s. 92) ayrıcalıklı bir araçken bu keyifsizlik, bu patojen etki kesinlikle arzunun gerçek objeler içinde yer alacağına ben içinde donması ve nevrotik kaygıya yol açmasıyla ortaya çıkarlar. Hans "atların önünde kaygı duyacaktır." Ama neden korkacağını bilecektir, bildiğine inanacaktır: atlar. Kısmen haklı görülebilecek olan ve atlardan duyulan bu kaygı nevrotik kaygıların nedensiz kaygısı kadar sarsmaz: nedensizlik kaygıyı iki katına ya da on katına çıkarır; bir - nedenin varlığı ya da bulunması hafifletir kaygıyı. Nevrotik kaygı krizin şiddeti geçtikten sonra bu amaca yönelecektir.

V. – Nevrotik kaygı krizlerinin psişik oluşumu

"Psişik oluşum"un kalkış noktası neresidir? Gördüğümüz gibi ne klinik deney ne Freud referansı psikanaliz için Freud'un yetki alanından kesinlikle çıkardığı nevrotik kaygıların geniş alanına talip olmuş analistlerin düşüncelerini izleyebilme olanağı verir: Freud'a göre nevroz kaygısında *önce* sadece başı boş ve amaçsız bir enerjiden başka bir şey yoktur.

Psikanalitik kesinlik bu psişik oluşumun farklı düzeylerini ortaya çıkarmıştır:

Önce Freud'un kendi ifadesini hatırlayalım: kaygıda psişik gerilimin patlaması –daha doğrusu içeri doğru patlaması–

kendisini duygulanıma dönüştürecek psişik oluşuma uğramadığı her durumda gerçekleşir. Ayrıca, Jaspers'in ünlü –ve tam da bu evreye ilişkin– sözlerini hatırlayalım: "Kaygı hiçin kaygısıdır." (*Genel Psikopatoloji*, 1933)

Oluşumun ilk düzeyinde, kaygılı içe doğru patlama sadece müthiş ve anlaşılamayan somato-psişik olay gibi bir şeye maruz kalacağı yerde bir duygulanımla donanır: "Ne oluyor bana? Beni böylesine sarsan bu psikofizyolojik deprem nedir?" Önce şunu belirtelim ki, saptama noktaları olarak bazı nevrotik kaygıların fobik nedenlerinin (muhtemel ve gerekli olmayan) bilinçdışı bağlantıları yoktur: fırtına ya da örümcek, karakurbağası ya da haç şeklindeki bıçaklar bunları işaret eden rastlantılardır. Kimileri daha gelişmiş gözükseler de, herhangi bir mit (sözgelimi astrolojik) ya da tema (çağrılan ruhlar, Araf'taki ruhlar, duvarların arkalarından, kilitlerden ya da panjurlardan vb. gelen sesler) söz konusu olsa da, özellikleri değişmemiştir bu nedenle: iki psikolojik dizi rastlaşmıştır; belli bir dönemde herhangi bir algı herhangi bir güçlü duygusal izlenimle, sözgelimi bir patlamanın ya da şiddetli bir gök gürültüsünün yol açtığı ürküntüyle çakışmıştır. Bu boş inançların izi şiddetli kaygının boşalmasında kaygılı özün içe doğru boşalması için özel bir saptama noktası olarak kalır. Bu nedenle anlamsızdır ve öyle kalır. Ama kaygı yüklü insan alnında ve avuç içinde birikmiş terlerle kendisini çökerten bu depremi düzene sokmaya ve bu bağlamda sözcükler bulmaya çalışır: Ani bir hastalık mı? Sıkıntı veren göğüs ağrıları mı? Kalp yetmezliği mi? Yakın bir ölümün habercisi, çok sık sözü edilen ve çok yakında gelecek olan ölümlerden biri mi? Böylece, duygusal çöküntünün neredeyse

hemen arkasından, referanslarıyla kendisi de kaygı verici olan zihinsel, hızlı ve sert bir ilk oluşum ortaya çıkar.

İkinci bir oluşum bu düşünceleri bir nedensellik arayışı içinde ayrıntılandırmayı dener: sözgelimi sağlık durumu, beslenme, sürmenaj, uykusuzluk ya da uyku düzensizliği sorunları irdelenir.

Oluşumun üçüncü düzeyinde –enderdurumlarda ulaşılır bu düzeye– ve ilk kaygı krizinden oldukça uzun süre sonra ortaya çıkan bir düzeyde, birey, neden arayışları içinde *güncel* psikolojik durumunu, içinde bulunduğu nesnel ve öznel zorlukları irdeleme noktasında bulabilir kendisini. Bu koşullardaki erkek ya da kadın o zamana kadar içinde bulunduğu durumu açık seçik biçimde bilmemeyi, tanımamayı yeğlemiş, başkalarının (ana baba, öğretmen, meslektaş, şef) ve kendisinin yargısından korkmuştur. Sözgelimi, erkek ya da kadın, araştırmalarının hiçbir yere götürmediğini ya da karışık, belirsiz çatışmalarla dolu durumlara götürdüğünü bilir.[14] Bu koşullardaki birey aynı zamanda 20 yaşında olduğunu ve bir erkek ya da kadını tanımadığını da fark eder. Freud'un 1895'ten beri yapıtlarında her zaman yer almış olan önemli tespitlerinden birini burada bir kez daha hatırlatmamız ge-

14) Felsefe ve özellikle psikoloji öğrencilerinin nevrotik anksiyete ve kaygıyla daha sık tanıştıkları kesindir. Bu sıklık (önemli bir üniversite kliniğinin istatistiklerine göre bu öğrencilerde üst düzeyde, öteki disiplinlerdeki öğrencilerde alt düzeydedir) bu öğrencilerin kişilikleriyle ama aynızamanda genellikle eğitimlerinin kaygılandırıcı çerçevesiyle ilişkilendirilebilir; kaygının kendisi, şizofreni, manik-depresif psikoz önemli durumlardır. Psikiyatri hastanelerinin atmosferi, elektroşok gibi bazı tedaviler, bu gibi rahatsızlıklarda verilen ve özel bazı dergilerde yer alan ilaç reklamlarında görülen korkutucu görüntüler... Bütün bu sağlıksızlıklardan ancak çok güçlü psişizmler etkilenmeyebilirler.

rekir: bu tip sıkıntıda kaygı verici izlenimler ne Oidipus kompleksinden ne de hadımlık kompleksinden (Freud'un çok önemsediği ancak fobik kaygı bağlamında önemsediği) gelir. Bunlar kaygı yüklü kişinin güncel ya da geçmiş psikolojik ya da psikososyolojik durumuna bağlıdır; bu kişi bu koşulları, o zamana kadar sadece birazkaygılı, sisli bir ortamda yaşamıştır ve bu ortam onun endişesini, huzursuzluğunu, *terk edilmişlik* izlenimini gizlemiştir. Artık kaygı krizinin şimşeğinden sonra bir ışık oluşmuştur ve bu ışık onu onarımlara ve çözümlere doğru götürebilecektir. Hiç kuşkusuz, "yaratıcı kaygı"dan bu anlamda söz edilmiştir. (Rycroft)

Freud sıkıntıyı bilinçdışı bir çatışmayla ilişkilendirmeyi reddettiğinde bu radikalizmin anlık özellikleri içinde krizin kendisi olduğu açıktır. Buna karşılık, bu müthiş travmayı anında ele geçiren ve irdelemiş olduğumuz oluşumlar bilinçdışı fantazmalardan, yani burada "arzuların ve [özellikle] psişik aygıtın bilinçdışı yapılarından kaynaklanan korkulardan, içe atılmış ve bilinçdışı amaçlardan ve nedenlerden ya da asla anlaşılamamış, formüle edilmemiş ama bu bedensel durumlarda ve etkinliklerde gizli kalmış deneyimlerden, yani bu etkinliklerle ve bu durumlarla ilişkili bir anlam olarak nevrotik kaygı krizlerinden kaçamaz. [Lagache, 45, c. IV, 316-339]

Jaspers'in yukarıda aktarılan pato-fenomenolojik esinli sözlerinden etkilenen D. Lagache kaygının hangi yönde "hiç kaygısı" olduğunu anlamaya çalışır. İlginç açıklamasını özetleyelim: kaygı sonrası terk edilmişlik duygusunu kesinlikle dikkate alır. Güvensizlik, çevrenin olası eleştirileri, artık daha iyi anlaşılan yalnızlık daha önce de vardır ama bunlar

bilinçdışı ya da bilinçöncesinde gizli ve gücül kalmışlardır. Gözden düşme, suçluluk fantazmaları çevrenin gözünden düşme korkusuyla birleşir. Oysa, Freud şöyle der: "Benim için yaşamak sevilmektir." Öte yandan, ben, kendi umutlarına ve çevrenin umutlarına cevap verebilme kapasitesinden kuşkulanmaya başlamıştır. Birey belki de gizlice kopmuştur, toksik uyarıcıları, kahveyi, tütünü, alkolü artırmıştır, kaygılı, rahatsız biri olduktan ve uykusu düzensiz hale geldikten sonra dayanamamaktadır bu maddelere. Çünkü "uyku, niteliği ve süresi ve de ertesi günkü sıkıntı ya da sıkıntısızlık hali arasında bir ilişki gözlemlenebilir." (Lagache, *a.g.y.*)

Öte yandan, kaygı yüklü bireyin, kaygısının "üçüncü oluşum düzeyinde" ona baskı yapan fantazmaların ayrıntısını değilse bile, bunların bilinçdışı ya da bilinçöncesi 'ben'ine getirdikleri yapısal "damga"nın tüm kapsayıcı anlamını keşfetmesi arzu edilir.

Çünkü 'ben' fantazmalarının ayrıntısı değildir. Bu fantazmalar bir "yasa"nın içinde bir "ortak payda" gibi karışık bir biçimde bir araya gelmişlerdir (Lagache); sanki temel bir bilinçöncesi *karakter*in içindekileri havalandırmak için dışarı çıkarmak söz konusudur. Bu işi "kaygı yüklü birey" ya da daha güvenilir biçimde tedavi uzmanı yapacaktır.

VI. – Kaygı düşü

Nevrotik kaygı krizinde algı söz konusu değildir kesinlikle ya da en azından algıya sadece bilincin esasen duygulanımdan yoksun bir kaygıya eklediği türden ve sonradan ek-

lenmiş bir rol düşer bu bağlamda. Bu düşünce kaygı düşünün analiziyle doğrulanır. Son derece anlamlı bir noktadır bu: düşün içeriği, bilinçdışı arzunun gücüyle düşler gören bilinç içine itilmiş, içe atılmış olanın ortaya çıkmasıdır; buna karşılık, Freud, esasen, kendi düş teorisine önem veriyor ve onu kaygı düşüne uygulamıyor: kaygı *düşü farklı bir şeydir.*

Freud iki kaygı düşü anlatıyor. [10, s. 495 ve devamı] Bunlardan biri, 8 yaşlarında kendisinin gördüğü bir düştür: "Karşımda çok sevdiğim annem vardı, yüzü son derece sakindi ve uykuluydu, kuş gagaları olan iki ya da üç kişi odasına götürmüş ve yatağına yatırmışlardı onu... Ağlayarak ve bağırarak uyandım..." Freud bu düşü otuz yıl sonra yorumlayacaktır: "Düşümde annemin öldüğünü gördüğüm için kaygı duymamıştım, kaygı olduğumdan bilinçöncesi yapım düşü yorumladı. Ama bir içe atmanın sonucu olan kaygı düşün cinsel içeriğinin çok iyi açıkladığı, kesinlikle cinsel, karanlık bir arzuya indirgenebilir." (Annesi cinsel ilişkiden sonra rahat, huzurlu ve keyiflidir.)

Dolayısıyla, olumlama: düşte kaygı gündüzün nevrotik kaygısıyla aynı gelişme çizgisini izler; her zaman objesinden (burada anne) yoksun ve rastgele dolaşıp duran, çocuk annesine ve libido da bir objeye kavuştuğunda ansızın bastıracak kaygıyı tetikleyen bir libido söz konusudur. Kaygının kendisinde de algı yoktur; neden yoktur, duygulanım yoktur. Bu kaygı düşünün analizi nevrotik kaygının analizini doğrular.

İkinci düş: "Bir yıldır çok hasta olan 27 yaşındaki bir erkek 11-13 yaşları arasında çok büyük kaygıların eşlik ettiği bir düş görürmüş sık sık: baltalı bir adam tarafından kova-

lanmış. Koşmak istiyormuş ama adeta felç oluyormuş ve hiç hareket edemiyormuş."

Saldırganlık çağrıştıran sorulardan sonra, hasta, birdenbire, sekiz yaşındayken bir gece annesiyle babasının cinsel ilişkilerinden çıkan tipik sesleri duyduğunu hatırlar. (Freud genel olarak "ana babanın cinsel ilişkisi" der buna.)

İlginçtir, baltaya ve hatırlattığı hadımlaştırıcı sembolizme rağmen, Freud burada kaygıyı kesinlikle hadımlık korkusuna bağlamıyor. Kaygı düşünün malzemesi kesinlikle bilinçdışıdır. Ama Freud bunu 1900'de de doğruluyor [10, s. 146 ve devamı]: "Kaygı sadece kendisine eşlik eden algılamalarla kaynaşmıştır. Başka bir kaynaktan çıkmıştır." Hangi kaynak olduğunu biliyoruz ve Freud'da genel kaygı teorisini çok fazla genişletmek ve açmak zorunda kalmış olsak da onunla birlikte şunu hatırlamak zorundayız: "Yolundan sapmış ve iş bulamamış bir libido." (*a.g.y.*)

VII. – Nevrotik kaygılar ve anlamları

Hiç kimse kendisinde iyi kötü açıklayamayacağı bir şeylerin olup bittiğini kabul edemez. "Kaygıyı daha sonraki psişik bir oluşum, bir değişiklik, tepkisel bir oluşum, koruma oluşumu (fobi) oluşturabilir." (Freud)

Böylece, kaygı yüklü insanların kaygılarına yükledikleri anlamlardan oluşan geniş alan açılır. Gerçek anlamda felsefi anlamlara hak ettikleri yeri veremediğimizden en tipik ve en genel yorumlara yer vereceğiz. Sorun kaygıyı şu ya da bu biçimde yaşamanın "gerçeği" ve ona anlam vererek psiko-

lojik ve ahlaksal yaşamın pozitif ve verimli bir unsuruna dönüştürmek, sözgelimi onu "yaratıcı kaygı" haline getirmek değildir.[15]

Bu ifadeler meşrudur, dahası gerçektir: kaygı yüklü insan kaygı sonrası dönemde yaşamış olduğu olağanüstü deneye mahrem bir anlam verme ihtiyacı içinde hisseder kendini: varoluşsal, felsefi ya da dinsel, böyle bir deney her zaman kesin ve tartışılmazdır. Kaygı sonrasının psişik oluşumunu herkes kesinlikle kendi durumuna göre yaşar. Hatta sorunun esası bağlamında bir yazar (Ch. Rycroft) "kaygıyı çevredeki ya da ben içindeki dönüşümlerden kaynaklanan bir uyanıklık biçimi gibi düşünebilmiştir". [29, s. 119] Psikolog karşı çıkmaz buna. Kaygı krizinde, kendisini devreye sokan çatışma durumuna, iç ve dış koşullara uyumsuzluk haline getiren, duygusallık bağlamında ya da ötekilerle ilişki, iyi bilinmeyen veya kuşkulu bir aşk duygusu, dostluk, okul, ortam, kariyer konusundaki bir yanlışlık bağlamında, kısacası yaşam enerjisine, libidoya, 'ben'in yeni bir atılım yapabilmesi için tutunabileceği dinamik ilişkileri sağlayamayan koşullarda *yaşamsal bir çıkmaz* oluşturan bir durum karşısındaki 'ben'de bir enerji patlaması bulur. Bu yüzden, psikolog, kaygının 'ben'de kullanılmayan, dolayısıyla değerlendirilebildiği takdirde yaratıcılık için yararlanılabilir bir enerji bulguladığını kabul eder.

15) Gördüğümüz gibi Kierkegaard sıkıntısonrası dönemin duygusal ve yaratıcı değerini açıklamıştır. Yapıt, bölüm ya da paragraf başlığı olarak "yaratıcı sıkıntı" ifadesi birçok yazar tarafından kullanılmış ve anlatılmıştır: Ch. Rycroft [29], Marcel Eck [30], J. Favez-Boutonnier [15, s. 296 ve devamı], J. Barraud [31]...

Kaygı krizinin pozitif ya da sıcak yorumları, kuşatılacak bir obje bulunmadığından o zamana kadar düzensiz olan bu aşırılığa biraz hakim olabilen ve onu saptırabilen insanların eseridir. Böylece kaygı kişiliğin korunmasına karşı hissedilmiş olan iç psikolojik tehditlerin yarattığı bir uyanıklık-kaygı durumunu besler. Bu uyanıklık da etkin bir uyarıya doğru yönlendirilebilir [29, s. 13]; bu uyarı yeni bir atılımla doğrulmaya çalışır –çoğu zaman kaygı ve bu eğilim arasında açık seçik bir ilişki kurulamaz– ve denge sessiz sedasız bozulur. Böylece, birçok sanatsal, edebi, felsefi yaratım nevrotik kaygıyı kaynakları, bir kılıf, bir destek, tamamlayıcı bir unsur olarak kabul eder. Bununla birlikte, bu tepkinin ikinci özelliği –ve daha önemli olanı– tekrarlanmalıdır: nevrotik kaygı neyse odur ve başka bir şey değildir, 'ben'in bir durumunu haber veren psikosomatik bir olaydır. Psikanalitik anlamda –kısmen bilinçdışı ya da bilinçöncesi– 'ben' hem bir enerji deposu hem de bilinçdışı itkiler için bir arzu objesidir. Yararlandığı enerji içinde, ben, dış objeler ve kimi zaman çok ayrıcalıklı bir obje olarak gördüğü (narsissizm) kendisi arasında bir dağılım gerçekleştirir. Bu dağılıma göre daha çok dünyayla ilgilenir (yaşamak için ya da değiştirmek için) veya daha çok kendisiyle ilgilenir. Daha içe dönük ya da daha dışa dönük psikanalitik dil onu daha "narsisisk" ya da daha "bağımsız" bulur. (bkz. böl. IV) Denetimsiz, hareketli psişik enerjiyle çok fazla dolu kaygı yüklü 'ben', palamarı çözülmüş yükü ambarda sol taraftan sağ tarafa yuvarlanan bir gemiye benzetilebilir. Kaygı yüklü insanlar, başarabildikleri takdirde, bu boşluğu telafi etmeye çalışırlar: ne olursa olsun, sıkıntıya egemen olmaya çalışarak üstlenirler onu,

etkinliklerini, anlamlarını ve belki de zenginliklerini keşfetmeye çalışırlar.

Bu koruma ya da kurtuluş açılımının anlamı nedir? Biliyoruz ki, nevrotik kaygı objenin kaybedilmesine bağlıdır, bilinçöncesi bir çıkmaz yol izleniminden, boş ve iyi anlaşılamayan bir tasarıdan, geleceğin kapalı olmasından kaynaklanır. Bir başkadeyişle, kaygı yüklü insan arzusuna hangi objeyi önerebileceğini bilemez artık. Annesi, babası uzaklaşmışlardır ondan artık; eğitim, öğretim, yaklaşan karşı cins, yaşam karşısında tek başına kalmıştır. Çevresinde gördüğü tek şey ilgisizlik, alay, düşmanlık tohumları, belki de sadece basit bir uzaklaşmadır.. Gerçekten, artık nerede olduğunu bilmez, olan bitenin neresinde olduğunu bilemez. Saçma bir yaşamda saçma biri gibi görür kendini, bir amaç arayan, kendine göre tutunabileceği bir yer arayan biri gibidir. İnsanlar yaşamlarına bir amaç yüklemek zorunda değiller midir, böyle bir şey istemezler mi? Yaşamlarını fethedecekleri bir iyiliğe ya da kabullenecekleri bir özveriye, kısacası yaşamlarına damgasını vuracak bir *anlama* (anlam ve yönün kabulleniş şekillerinde) doğru yönlendirmek istemezler mi?

Öte yandan, Clément Rosset de [34] amaca yönelik olduğundan anlamlı olan bir yaşamın çifte anlamının beklenmesinin nasıl kaygı doğurduğunu göstermeye çalışır: "verilmiş gibi kabul edilen", doğa tarafından verilmiş gibi kabul edilen şeyden yoksun olmakla ortaya çıkan kaygı. Saçma deneyimi içinde insanı sıkan şey kendisine az şey verilmiş olmasıdır. "Bu az anlam, bu az anne, bu az doğa kaygı doğurur, çünkü bunlar kaybolmaya ve çelişkiye adanmış objelerdir." [s. 71] Felsefe yaşamın anlamını ve amacını savunmak

için cepheye gitmiştir. Güvenilir olmaya çalışarak "arındırıcı amaç"ını yürekli bir tavırla ortaya koymuştur: "yaşama yeniden bir anlam katarak güven vermek".

Ne var ki, Rosset'ye göre, insanlara güven vermenin bir başka yolu da yaşamı her türlü anlamdan yoksun bırakmak, herhangi bir şeye anlam vermemizi sağlayacak *bir gerçeklik, bir öz bulunmadığını* göstermektir. Asla hiçbir şey yitirilmemiştir çünkü yitirilecek hiçbir şey yoktur, çünkü "gerçekten verilmiş olan hiçbir şey yoktur". (Cl. Rosset) Bu çok farklı çizgi –kendi konuları ve yazarları olan ve günümüzde de kesinlikle göz ardı edilmeyen– şimdinin ve yakın geleceğin ötesindeki anlamı reddeder. "Bozulmuş" bir dünya insanları her türlü anlam arayışından, şimdi artık silinip gitmiş bir "doğa"nın gereklerine göre her türlü amaç arayışından kurtarır. Dolayısıyla, onları her türlü kaygıdan ve sıkıntıdan da uzaklaştırır.

Oldukça kısa bir dolambaçtan özgürlük psikiyatrisi diyebileceğimiz şeyi bir hak olarak talep etme noktasına gelebiliriz. Hastayı kaygılarından kurtarmak bütün tedavilerin amacıdır. "Kulak vermek, dinlemek gerekir (çünkü) hepimizi ilgilendiren bir meseledir bu. Burada sesini duyurmak isteyen bastırılmış bir gerçek vardır. Burada belki de sizin henüz bilmediğiniz, doğacak bir gerçek vardır." [34, s. 53]

Çok sayıda nevrotik insan, ne yazık ki, yüceltme, yönlendirme yapamazlar, kaygılı enerjiden kurtaramazlar kendilerini; Rosset'ye göre, özünü ve sahte gerekliliklerini yok ederek, kaygılarını dağıtan basitliğe ulaşamazlar. Kaygı yüklü insan bu arındırmaları, yüceltmeleri ya da bu kopuşları gerçekleştirebilse bile kaygılı özünü çok ender durumlarda yok edebilir.

Bunların birçoğu başlangıç evresinde kalırlar. En mutsuz olanlar –aslında çok az görülen bir durumdur– genellikle çevrenin belirlediği koşullarla başlangıç aşamasındaki kaygıyı karmaşıklaştıran ve bu kaygıya başı boş kaygının yerleşerek bir rahatsızlık belirtisini beslediği fobik ya da paranoyak unsurları karıştıranlardır. Nevrotik kaygı, tedavisi ve analizi konusunda bağlamlarından ayrı tutulamaz. Freud, fobik kaygı teorisinde (bkz. böl. III) bunu bir sendrom haline getirecektir. Nevrotik kaygı, çoğu zaman bu komplikasyonlardan kaçabilir görünür: krizlerinin şiddeti karşısında fazladan ödediği bedel onlara karşı güven ve savunma sağlar büyük olasılıkla.

Birey, karakterine göre kendini kaygısından kurtarmaya çalışır: paradoksal bir şekilde, Kierkegaard gibi onu anlatarak, analiz ederek, kullanarak ya da okuma, tiyatro, sinema, gezip dolaşma, eş dostla görüşme –Paskalya eğlenceleri gibi– yoluyla onu atlatarak, ondan kaçarak... Bir araya gelen yapısal altyapı ve çocuk altyapılarına göre normal verilerle açıklanamayan, gerçekten patolojik olmayan bu sinirli ya da nevrotik kaygı tipleri (oldukça farklıdırlar) ortaya çıkacaktır. Hiç kuşkusuz, karakterlere göre yansımaları oldukça farklı bu kaygılar özellikle iki noktada benzerlik gösterirler. Bu kaygıları yaşayanlar duyarlı ve çoğu zaman –her zaman değil– pek hareketli olmayan tiplerdir. Ama kişiliğin "birincil" ya da "ikincil" (karakteroloji bağlamında, yani kişiliğin izlenimlerini bir *ilk dönemde* sadece *bir süre* korumasına ya da, tersine, *daha sonraki* bir dönemde uzun bir süre tekrar canlandırmasına göre) olmasına göre, birinci tipteki vakalar "eğlence düşkünü", dışa dönük nevrozlular şeklinde,

ikinci gruptakiler ise içe dönük, şizoid, yalnızlığa düşkün, hatta –Kierkegaard gibi– "umutsuz" nevrozlular olarak ortaya çıkarlar.

VIII. – Nevrotik kaygı durumu

Nevrotik kaygıda yapısal "durum"un rolünü, anksiyeteyi irdelerken ya da R. Spitz'in vardığı sonuçları aktarırken bu konuyla ilgili olarak kendimizi sınırladığımız tespitini yineleyerek kesinleyelim.

Freud ve onunla birlikte klasik psikanalistler kaygı nevrozunun belli bir yapısal ilkesi üstünde durmaktan hoşlanırlar. Hatta gerektiğinden fazla ileri giderler ve şu tespiti yaparlar: "Çocukluk döneminde tamamlanması gereken duygusal gelişme toplumsal ortam ve koşullarla engellendiği takdirde", "ana baba çocuğu kaygılı duygulara uygun bir ortamda yaşattıkları takdirde", nevroz içinde gelişen "en normal çocukların belki de belli bir kaygı durumundan uzak olmaları mümkün değildir. (J. Favez-Boutonier) Yapısal etkenin rolü üstünde duran başka bir psikanalistin, Daniel Lagache'ın dahaönce aktardığımız düşüncesi hatırlandığında, belki de tartışmaya açık bir evrenselliktir bu. Öte yandan, Freud kendisini Adler'den ayıran özellikleri çok iyi vurguluyor ve onu "öfkeli karakteri nevrozun sonucu değil nedeni gibi göstermekle" eleştiriyor. Bu demektir ki, Freud'un yapısal durumlarla ilgili öğretisi ve etkilenmelerle ilişkileri çok kesin değildir. Bu öğreti, biyolojik temeli onu silmeden özümseyen çocukluk sürecine ve sosyokültürel sürece

entegre etmekten çok silmeyi amaçlayan öğretiden hem daha basit ve kolay hem de ince görünür. Bu yapısal temeli bir *deus ex machina* (beklenmedik ve yerinde bir müdahaleyle dramatik bir olayın çözülmesi) yapmak ne kadar uyuşturucu ise bilmezlikten gelmek de o kadar boştur. Freud ve çok sayıda ardılının sürekli yinelenen eğitimine uygun olarak psişik yapıya belli bir rol yüklemek ve her bireyin genlerinde taşıdığı ve çocukluk yaşamında edindiği bir o kadar önemli elemanların, yaşadığı sosyolojik, kültürel vb. olayların nasıl analiz edildiklerini ve oluştuklarını incelemek daha uygundur. Tüm açıklamayı bu kaynaklardan sadece birine indirgemek durumu basitleştirmektir.

VI. Bölüm

FOBİK NEVROTİK KAYGILAR

Burada konunun zorluğu fobi ve aynı zamanda kaygıyla ilgili bir yığın karışıklık ve çakışma durumundan kaynaklanır. Bu konuyu düzenlemeye çalışacağız.

Fobik kaygılar burada yerli yerine oturtulmuştur; bireylerin, nedenlerini tanımlayabilecekleri tepkisel kaygılardan (böl. IV) ve hiçbir açık belirti göstermeyen nevrotik kaygılardan (böl. V.) sonra fobik kaygılar bunlar arasında bir tür köprü kuruyorlar, bunların kaynaklarını gösteriyorlar ama onları doğrulama girişimleri yok.

I. – Kaygılar ve fobiler

J. Laplanche bir saptama yapmıştır bu konuyla ilgili olarak: bu alanda psikiyatrik terminoloji ve sınıflandırma neredeyse bütünüyle Freud'un nevrozlar sınıflandırmasıdır. Bu sınıflandırmadan önce, Pierre Janet'nin sınırlı girişimleri

dışında nevrozlar alanında analiz ve yapılandırma yoktu. Freud'un nevrozlar teorisine karşı çıkılabilir ama ender görülmüştür bu; kurmuş olduğu nozografik yapı geçerlidir ve genel kabul görmeye başlamıştır.

Önceleri keskin olan bu ayrımlara rağmen, fobilerin psikanalitik incelemesi bir kez daha sadece fobi –ve de uzantısı olarak kaygı– konusunu işleme noktasına gelmiştir, oysa, dikkatli bir gözlem I. bölümde işaret ettiğimiz kesin bir ayrımı zorunlu kılar. Freud'un getirdiği ve sürekli doğruladığı bu ayrım "kaygı nevrozu" ve "kaygı histerisi" arasındaki farklılıkları belirlemiştir; kaygı histerisi, kökeni bilinçdışı olan bir psikonevrozdur.

Kaygının özel yansımaları olan fobiler de aynı ayrıma denk düşerler: bir yanda sadece bilinç alanında yoğunlaşmış olan fobiler, öte yanda, tersine, bilinçdışı bir karmaşanın ifadesi olan, psikanaliz, hatta en azından psikanaliz ilkelerine göre yönlendirilen psikoterapi yoluyla anlaşılabilen ve kontrol altına alınabilen fobiler.

Biz bu ayrımı ilgili kaygı tiplerinin özel yansımaları olan *nevrotik fobiler* ve *bilinçdışı fobiler*le başlatıyoruz. Ama daha önce *yalancı fobiler*i saptamamız gerekiyor.

II. – Yalancı fobiler

Korkuların ve fobilerin ayrılması. – Öncelikle Freud'un fobiler "kaos"u adını verdiği kavram içinde yer almayan unsuru saptayalım. Gerçek bir tehlikeyle ilişkili olan yalancı fobiler konusunda söylenecek fazla bir şey yoktur. Bunlar

sadece normal korkulardır: kıtalararası uçak yolculuğunda duyulan korku, kimilerinin her uçuşta duydukları korku: gerçek bir korkudur bu. Kimileri "uçak fobi"lerini açıkça dile getirirler. Gerçek bir tehlikeyle ilişkili olan ancak aşırı ve karmaşık yalancı fobileri de bir yana bırakalım: bir yılan, uzaktan bile, içinde nesnel olarak tehlike olmayan bir korku paniği yaratır. Freud gözlemlemiştir bunu:

"Korku veren bu objelerden ya da durumlardan bazılarının, tehlikeleri hatırlattıkları biz normal insanlar için bile uğursuz yanları vardır (...): ve çoğumuz yılan gördüğümüzde bir fobi duyarız. Hatta yılan fobisinin tüm insanlığın yaygın bir fobisi olduğu söylenebilir ve Darwin kendisine doğru gelen bir yılan gördüğünde, kalın bir camın arkasında, korunaklı bir durumda olmasına rağmen, duyduğu kaygıyı etkileyici bir biçimde anlatmıştır." [2, s. 375 ve devamı]

Bunlar güncel ya da gücül, bir tür hazır korkulardır ve somut obje ya da objelerle ilişkilidir, ama korkudur.

Az ya da çok kaygılı, bir tür kolektif tepkiler –burada Jung'un "kolektif bilinçdışı"ndan uzak değiliz"– işaretlerin ve belirtilerin ortak bilincinde bir araya gelmişlerdir: bir masada on üç kişinin olması, haç biçiminde bıçaklar, kesişen avuç içi çizgileri, sabah örümceği vb. Bu yalancı fobiler "masallardan, mitlerden, folklordan, geleneklerden, göreneklerden, alışkanlıklardan, çeşitli halkların atasözlerinden ve türkülerinden, şiir dilinden ve ortak dilden" gelen sembolizmayla ('ben'in içine, bilinçöncesi bölgelerine yerleşmiş olan) beslenirler. [Freud, 2, s. 144] Bunlar, fobi uzaklaşmış olsa da ocak ve ateş mitlerine yakınlaştırılabilirler: "Almanya'nın bazı bölgelerinde doğuran bir kadınla ilgili olarak, *ocağı çöktü*

denir. Ateş yakma hazırlıkları, uzantılarıyla birlikte cinsel sembolizma içinde derin kök salmıştır." [*a.g.y.*, s. 147] Burada cinsel sembolizmanın ve sosyolojik sembolizmanın kesiştiklerini görmemiz gerekir:

"Kadınlar alıcı gruplar ve verici gruplar (kadınlar) arasında aracılık ederler, aynı şekilde ateş ve toprak arasında da yerine getirmeleri gerekir bu işlevi: *dolayısıyla, ocakla onların ilgilenmeleri gerekir.*" (Cl. Lévi-Strauss, *L'homme nu*, s. 556-557)

Freud böyle bir şey söylememiş de olsa, fare, tüy, örümcekler, sivri uçlar çift kökenli değil midir? Öncelikle evrensel ama sadece çocuğun kişisel deneyimiyle ortak bilinçdışının güçüllüklerinden gelmiş olabilecek kökenler değil midir bunlar? Öte yandan, çok basittir bu kökenler: duygusal bir çocuk küçük yaşında bir fareden ya da beşiğinde veya oyuncaklarının üstünde gördüğü bir örümcekten etkilenmiş olabilir, başka bir çocuk, aniden kapanan bir kapıyla annesinden ayrılmıştır, bir üçüncüsü ise yolunan bir piliç nedeniyle kaygılanmış, dördüncü bir çocuk da yaramazlık yaptığı takdirde farelerin, örümceklerin bulunduğu çatıarasına kapatılmakla ya da bir köye götürülüp bırakılmakla tehdit edilmiş olabilir vb.

İçeriklerinden çok yoğunluklarıyla tuhaf olan, gerekçeleri kısmen nesnel kısmen de öznel olan bu yarı-fobiler, aşırı taraflarıyla da, büyük olasılıkla, hassaslaştırıcı eğitsel etkilere bağlıdırlar; bu etkiler onların yapısal durumları üstünde önemli bir rol oynamıştır ve, göreceğimiz gibi, Freud aşırılıklara karşı çıksa da bu role karşı çıkmamıştır. Koruyucu ve önleyici açıdan açık olan şudur: ailenin verdiği eğitim dışa-

rıdaki ve okuldaki kaçınılmaz sarsıntılara ve korkulara karşı güven verici bir sığınak olmalıdır ve çocuk bu sığınakta gerçekten dış etkilere karşı kendini bir zırh içinde hissetmelidir. Burada nasihatlere ve aşırı önlemlere gerek yoktur: yapısal psikolojinin verdiği derslerden biri de şudur: kalıcı *durumlar* –olumlu ya da olumsuz anlamda– dramatik de olsa *olaylar*dan daha fazla ve nasihat ya da "ders" biçimindeki olaylardan da çok daha fazla etkilidir. Rahat, dingin, korkudan (sözcüğün kendisi kimi zaman psikolojik bir olgudur) uzak bir aile ortamı, duygusal da olsalar, çocuğu ya da yeniyetmeyi bu tür fobik etkilerden korur.

Ancak gerçek fobiler de vardır: bunlar fobiler sayfasını tümüyle dolduramasalar da orada (daha sonraki ayrı bir sütunda) yer almaları uygundur. Gerçekten de, belirtmiş olduğumuz kopukluk ortaya çıkar burada. Gerçek fobiler iki çeşittir: sinirli ya da nevrotik fobiler (bilinçli) ve psişik fobiler (bilinçdışı). Etiyolojileri, özellikleri, gelecekleri bütünüyle farklıdır. Öncelikle bilinçli nevrotik fobiler kategorisini ve bunları oluşturan kaygıyı irdeleyelim.

III. – Bilinçli fobik nevrotik kaygılar

Nevrotik fobiler temelli kaygı iki unsurdan oluşur: bir yandan, okuyucunun artık çok iyi bildiği "kaygı temeli" (Freud); yapısal kökenli ya da çocukluğa dayanan (ya da çoğu zaman biri birini her iki yönde koşullayarak her ikisi) bir korku durumudur bu; öte yandan, bu temele (aynı zamanda temellerdir bunlar) ani ve geçici krizlerle eklenen, psikolojik ve somatik

özellikli ve de genellikle nevrotik kaygı belirtileri de gösteren "kaygı krizleri". (Freud) *Psikolojik özellikler*: bütünüyle belirsiz bir felaket beklentisi, *fobik objeyle simgelenen*, soyan ve teslim eden bir iç ya da dış güç tarafından kapılıp götürülme duygusu; bu kaygı içinde yalnızlık, terk edilme duygusu, anlama ve tepki gösterme güçsüzlüğü, krizin geçmesini ya da belli bir rahatlamayı korku içinde beklemek (sözgelimi bir üçüncü kişinin gelişi ya da bir olayın baş göstermesi). *Somatik özellikler*: boğazda, soluk borusunda, solunum ve barsak sisteminde yoğun daralma duygusu, kimi zaman boğulma duyguları ve ölümün yaklaşmakta olduğu duyguları.

Nevrotik fobi nedenlerinin Freud'un çok etkili bir biçimde anlattığı (çeşitli vesilelerle ve kronolojik olarak yapıtlarına uzak) belli başlı iki özelliği vardır: bunlar biryanda daha önce belirttiğimiz genel anksiyete temeli üstünde görülürler, öte yandan da, bir içe atma durumuna tepki göstermezler; *bilinçdışıyla ilişkileri yoktur*, sadece yerleşmeye çalışan ve bunu başaramamış olan itkisel bir enerjiyle –libido– ilişkilidirler.

"Burada serbestçe hareket eden bir kaygı kuantumu" varsa (Freud) eğer, krizlerde bu kaygının tesadüfen okuma ya da dramatik folklor aracılığıyla geçmiş yaşama özgü bir olayın güncel anlamını yüklenmiş *bir olaya ya da bir objeye* bağlandığı anlaşılmaktadır. Sözgelimi, bir gürültü, gecekuşunun çığlığı, odaya sızan ayışığı, karanlık, sessizlik bu bağlamda belirleyici nedenler olabilirler. Fobik nedenlerin seçimine gelince, bunun açıklaması çok basittir kesinlikle. Niçin soluk renkli ayışığı (masallarda, efsanelerde, mitlerde sık sık rastlanan ayışığının genel anlamda kaygı etkisi yaratan özelliğini çok iyi belirten bir sözcük), niçin köpek uluması, geceku-

şunun ötmesi, tam bir sessizlik, tam bir karanlık, bir kemirgenin geçişi, bir kedinin beklenmedik hafif dokunuşu bir fobinin özel nedenleri olarak belirlenmiştir?

Bu bağlamda iki açıklama söz konusudur genellikle:

a) Bu nedenlerden bazılarının kaygı verici oldukları genel kabul gören bir görüştür. Kimi zaman geri kalmış bazı ortamlarda çok abartılan kolektif bilinçdışı ve yarı-bilinç son derece özgür insanlarda bile örtük bir biçimde yansıtırlar bu durumu. Köpeğin "ölümü anımsatan" uluması, gecekuşunun ötüşü Chateaubriand, Vigny, Wagner, Liszt ve hatta Pasteur'de görülen bir özelliktir.

b) Daha az kaygı yaratıcı nedenler konusunda, bunların ortaya çıkışı ve bunların öncelikli nedenler olarak belirlendiği, bireydeki belirgin bir kaygı durumu ya da bir kaygı krizi arasında bir çakışma söz konusu olabilir. Birinci fobi yol açmıştır ve bu yollar artık değişken anksiyetenin boşalması için öteki yollara göre daha açıktır, ama yeni düşkünlükleri dışarıda tutma gücü yoktur: nevrotik fobinin özel nedenleri olmaması oldukça ender rastlanan bir durumdur.

IV. – Fobik nevrotik kaygıların nedenleri

Dolayısıyla, içe atıldığı takdirde kaygılı nevrotik fobi oluşturan şu ya da bu düşünce değildir. Düşünce, içe atılmış düşünce olarak öteki fobide, bilinçdışı fobide ne kadar esassa, burada o kadar az önem taşır. Rastlantıdan başka bir şey değildir düşünce: sadece "duygusal durum"u somutlaştırır. Hareketsizleştirici bir durumun herhangi bir nedeni etkile-

mesi gibi düşünceyi kuşatan da bu "duygusal durum"dur. Freud'un tavrı çok açıktır bu bağlamda:

"Duygulanım içe atılmış bir düşünceden gelmez (...). Serbest enerji uygun olan her türlü içeriğe bağlanmaya hazırdır." [2, s. 375]

Dolayısıyla, Freud'a göre, değiştirme mekanizması (sembolik bir düşünceyle bilinçdışı bir izlenimin değiştirilmesi) kaygı nevrozu fobilerine uygulanamaz. [*a.g.y.*]

Serbestçe dolaşan sıkıntı kuantumunun rastlantıyla bağlanmış olduğu düşüncenin arkasında göstereni birinci düşünce olan hiçbir düşünce yoktur. Kaldı ki, bilindiği gibi, Freud da, fobik olsun olmasın, bu "güncel" nevrozları psikanalitik alanın dışına atmakta, onları "psikanalitik olmayan unsurlar" olarak ilan etmekte duraksamaz. Genel nevrotik kaygı tablosuna sadece aşırı büyümeler gibi belirli fobik sınırlandırmalar yerleşir.

Bir önemli nokta bu sınırlandırmaların bilinçdışına yerleşmiş olmamalarıdır: onları kaydeden bilinçli ya da önbilinçli *ben*dir.

Şunu hatırlayalım ki, sosyal gruptan bilinçsiz bir biçimde aldığı yaptırımların bütünü olan kolektif kökenli *üstben* ve *bilinçdışı itkilere* aracılık eden ben kısmen bilinçdışına ve özellikle de birçok korku durumunda önemli bir rol oynayan bilinçöncesine dalar.

Kullanılmayan libido bu ben içinde kaygılandırıcı ve fobi yaratıcı rolünü oynarken belli bir mekanizmaya göre alınan izlenime bağlanır ve bu mekanizma yüklenen kaygıya bir yalancı neden bulurken bir yandan da onu hafifletir görünür: fobik nedenli kaygılar büyük olasılıkla nedensiz nevro-

tik kaygılar kadar şiddetli değildirler kesinlikle. Bunların savunma mekanizmaları vardır.

Dolayısıyla, nevrotik fobinin nedeni hiçbir özgünlüğüyle ağırbasamaz: onu kuşatan sadece nevrotikkaygı özgünlüğüdür. Bu durumda –gücünü ve önemini ama aynı zamanda da yetersizliğinigöstermek amacıyla– Freud'un üstünde çok durduğu bütünüyle cinsel açıklama çıkıyor karşınıza yeniden.

Freud'un bu yönde, bu açıklamayı vurgulayan ve daha da sistemli hale getiren Wilhelm Reich [32] ve Herbert Marcuse tarafından izlenmiş olması zamanımızın psikanalistlerinin çok kolay bir şekilde abartılı basitleştirmeler ekledikleri bir açıklamanın tamamen reddedilmesini engeller.- Bunlar, bu açıklamanın, "cinsel durgunluk" yoluyla, öncelikle bir 'ben'i istila eden psikolojik olaylar dizisi, daha sonra da fobiler arasında, nevrotik fobi referansıyla kuşatılacağını anlamamış görünüyorlar. Dolayısıyla, nevrotik fobi konusunda analitik nevrotik kaygı açıklamasına bağlı kalıyoruz ama onu burada da psikolojik ve fenomenolojik bağlamları içine katıyoruz: önceki bölümde kaygı üretici olayların nasıl karakterlere göre çok farklı oluşumlarla kuşatılmış olduklarını gördük: Freud, Reich, Adler günümüz psikanalistlerinin çok yararlı bir tavırla genişlettikleri çok ilginç teoriler ve sınıflandırmalar önermişlerdir bu karakterlerle ilgili olarak.

V. – Çocuk fobileri

Korkudan çok farklı olan çocuk fobileri (karanlık, yalnızlık), Freud'un da söylediği gibi, "yetişkinlerin nevrotik

kaygılarına çok yakındır". Bu fobilerin de, nevrotik kaygı gibi, rastlantıdan başka nedeni olmaması sadece görünüştedir. Çocuk korkusunun nedeni, bunlar annenin yokluğuna gerçekten dramatik bir güç verseler ve böylelikle "doğum olayına, yani anneden ayrılma olayına eşlik eden ilk kaygı durumunu yaratsalar" da, kesinlikle karanlık ve yalnızlıktır. Bu "doğum travması"nı biz yetişkinden gelen nevrotik kaygıları kabul edecek yapıyı oluşturan bir unsur gibi kabul ettik. Ama çocuğun fobileri (sistemli korkular) dikkatli ve çoğu zaman da rahatlatıcı bir ayrımı gerekli kılar. P. Wiener dikkat edilmesi gereken rahatsızlıklar içinde sıradan ve süreklilik göstermeyenleri çok iyi ayırt ediyor:[1]

"Sıradan ve basit bir yığın çatışma çoğu zaman çocuğun gelişmesini etkiler: çocuklukta karanlıktan, insanlardan, gök gürültüsünden, yeni durumlardan ve objelerden korkma, öfke nöbetleri, tahripkâr yaramazlık, çeşitli fobiler (...) gelişmenin değişkeleri gibidir. Hiçbir tedaviye gerek yoktur bu bağlamda. Her şey kendiliğinden yoluna girer (...) Çocukluktaki gece korkularıyla ilgili olarak kaygı oluşması normal gelişmenin bir parçasıdır ve korkmaya gerek yoktur. Gerçek ya da olası bir tehlikenin sezilmesine bağlı korku da patolojik değildir. Buna karşılık, kronik kaygı yüklü [anksiyete] psişik yapı daha endişe vericidir: sürekli endişe durumunda yaşayan, her şeyden korkan, iyi uyuyamayan, çoğu zaman iştahsız, sindirim, zorluğu, kabızlık çeken çocuklar. Kimi zaman geçici olan bu rahatsızlıklar sık sık fobik bir

1) P. Wiener, Psychopathologie de l'enfant, *Bull. de Psychol.*, 1971-1972, sayı 218, s. 732-734 içinde.

yapıya doğru kayarlar. Bu durumda, yaygın kaygı bir kişi, bir hayvan, birobje (hekim, gezgin satıcı, hayaletler), büyük hayvanlar (atlar, köpekler, aslanlar), küçük hayvanlar (sinek, kelebek), eşyalar, asansör, köprü, çok dar ya da çok açık alan üstünde yoğunlaşır (...) Karanlıktan, yalnızlıktan, yabancıdan korkma fobi değildir, büyük olasılıkla prototiptir (modeller) (...) Bu belirtinin savunma işlevi fobik çocuğun davranışında ortaya çıkar: sıkıntıya karşı savunma. Fobi kendisini uyandıran durumları saf dışı etme olanağı verir. Çocuk, fobi oluşturan obje karşısında kendisini felç eden bir kaygı nöbeti geçirebilir: bu vesileyle, çeşitli formüller, komplolar hazırlayabilir, objeden kaçabilir ya da meydan okuyabilir ona (...) Çocukluk fobileri çoğu zaman kendi kendilerine kaybolup giderler. Çocuğu anlama kaygısı çocukla ilişkiye giren herkesin tavrına egemen olmalıdır. Ama kişiliğin nevrotik bir örgütlenmesi söz konusu olduğunda (arzuların tatminine karşı aşırı savunma) bir psikoterapi gerekli olabilir."

Çocukluktaki kaygı yüklü fobilerin çoğunun iyicil olması çok kesin biçimde açıklana bilmektedir: fiziki neden dışında nedenleri yoktur (psikanalitik anlamda): bir ışık demeti yatıştırır onları; bilinçdışı bir sembolizmaya denk düşmez bunlar. Gerçekten, psişizm içinde yer almazlar; oyun ortada oynanır bu bağlamda, hepsi bu kadar. Bunlar esasen somatik rahatsızlıklardır: sinir sisteminin çoğu zaman geçici yetersizliklerine verilen tepkilerin sonucudur. Psişik değildirler; Freud'un dediği gibi, sadece "nevrotik" bir determinizme, yani burada sinir sisteminin biraz aşırı uyarılmasına ve tepkisel durumuna tabi olurlar.

VII. bölümde ele alacağımız *bilinçdışından kaynaklanan fobiler çok farklıdır.* Bilinçdışı kaygıların bu anlamlı unsurlarının kaygının "nedenler"i ya da "sonuçlar"ı olup olmadıklarını sorgulamayacağız. Fobi ve sıkıntı bireyin öyküsünün içine gömülmüş kaynaklardan hareketle iç içe geçecektir.

Fobi ve karakter. – Genellikle sadece nevrotik fobi etiyolojisi güncel sıkıntı etiyolojisine dahil edilse de, burada karakterlerin rolünün de aynı şekilde incelenmesi gerekir. Bu bağlamda kısa anıştırmalar yapabildik sadece. (bkz. böl. V) Oysa, bu nokta Freud'a rağmen ardıllarının çoğunun düşünemedikleri kadar önemlidir. Sadece şunu belirtelim ki, Freud "serbestçe dolaşan kaygı kuantumu"nu, onu kapsayan ve doğurmuş gibi olan düşünceden ayırdığı bölümle neredeyse bağlantılı bir biçimde bir kez daha "önemini asla yadsımadığı yapısal etkeni dikkate alma" zorunluluğunu hatırlatmıştır. Dolayısıyla, Freud ve birçok psikanalistle birlikte –oldukça özetleyici bir biçimde– iki noktayı dikkate alarak bir *karakter-analitik* gözlemde bulunacağız: bir yandan büyük çocuk fobileri koşullarından biri gibi ortaya çıkan çok güçlü bir duygusallıkla özdeşleşirler, öte yandan kaygı nevrozuna doğru yol alan olası gelişmeleri (sürekli ve kuvvetli bir kaygı anksiyetenin psişik temelinde ortaya çıktıklarında) genç taşıyıcıları için hazırlanmış olan yaşam koşullarına bağlıdır (Freud'a göre). Bu koşullar yoksunlaştırıcı ve travmatik olduğunda bu gelişmeyi kolaylaştıracaktır; güven verici ve rahatlatıcı olduklarında, hiç kuşkusuz, engelleyeceklerdir bunları. Her durumda, yapısal faktör ve çocukluk faktörü bir araya geldiklerinde, bizim yapısal (ya da genetik)

altyapı ve çocuksu-duygusal altyapı dediğimiz şey başka adlar altında bir araya getirilir. Bu iki altyapının birleşmesi, daha doğrusu ortakyaşarlığı, şu ya da bu dönemde düşünülen bütüncül kişilik içinde, psikanalitik teoriyle uyum halinde karakter adını verdiğimiz şeydir; bu noktada, bu teori çoğu zaman unutulmuştur ama, bir kez daha söyleyelim ki, bundan böyle tekrar ele alınıp işlenecektir. [36]

VII. Bölüm

BİLİNÇDIŞI FOBİK KAYGI

Daha önce de belirttiğimiz gibi, şimdi bütünüyle farklı fobik kaygıyı ele alıyoruz. Bu bağlamda, örnekleri, Freud'un çocuklar için analizi olan "küçük Hans" ve yetişkinlik için analizleri olarak bilinen "kurtlu adam" ve "fareli adam" [9] oluşturuyor.

I. – Küçük Hans'ın fobik kaygısı

Freud, Hans'ın durumunu 1905'te analiz etmiş ve 1909'da yayınlamıştı bu çalışmasını. Ama bu yeni tür korku durumunu ancak 1926'da bütünüyle ayırmış ve derinleştirmiştir. [4 *içinde*] Bu sıkıntı, esasen, *çok sıkı biçimde içe atılan düşünceye* bağlıdır ve bir ya da birden fazla büyük kompleksle ilgilidir. Nevrotik kaygıda düşünce söz konusu değildir ya da belli değildir, burada ise büyük sıkıntı somut nedene bağlıdır (Hans'ın fobisi olan atlar); gerçek bir objeyi temsil

eder bu neden (anormal bir maddi varlığa bağlı baba nefreti).

Fobinin ortaya çıkmasıyla, Hans –birkaç ay önce kızkardeşi dünyaya gelmiştir– "çükü"yle çok fazla ilgilenmektedir (4 yaşında normal değildir bu durum) ve annesinden çok aşırı şefkat görmektedir. Bu belirti ortaya çıktığında çocuğun yaşı 4.9'dur (4 yaş, 9 ay): çocuk kendisini bir atın ısırmasından kaynaklanan kaygı yüklü bir fobi hissetmektedir. Freud'a göre, o zamana kadar yer bulamayan "kararsız kaygı" birden bire ata bağlanmış, at üstünde somutlaşmıştı, bütün mesele buydu. Baba (Freud'un derslerini izleyen ve bu analizde kendisiyle işbirliği yapan) bu kaygı yüklü fobinin çocuğun atların dikilmiş durumdaki cinsel organlarını görmesiyle ilişkili olduğunu düşünmektedir; çocuk bu konuyla ilgili sorular sormuş ve "annesinin de büyük olduğuna göre at gibi bir cinsel organa sahip olması gerektiği" sonucuna varmıştır. Hans kısa süre içinde bu fobisini büyük hayvanlarla, sözgelimi hayvanat bahçesindeki zürafayla yaygınlaştırır. Anne oğlunun sabahları yatak odasına girip yanlarında yatmasına ses çıkarmaz; çocuk bir süre sonra yanlarına gelmemeye başlar, geldikten sonra da babasına şöyle der: "Sen niçin bana annemi sevdiğimi, bu nedenle korktuğumu söyledin? Oysa ben seni seviyorum." Ama, öte yandan, çocuk, kaygı krizleri geldiğinde de çareyi annesine "nazlanmakta" bulur. Birçok ayrıntıyı (anlamlı) bir yana bırakarak Freud'un açıklamasıyla ilgileniyoruz: çok kuvvetli bir "duygulanım", büyük bir duygusal yük söz konusudur, son derece kapsamlı bir kaygıdır bu, ancak burada ata bağlanır. Hans'ta sınırları belli olan bu kaygı kesinlikle bir "saçmalık" olarak ortaya

çıkıyor. Ama, göreceğimiz gibi, belirtilerin küçümsenmemesi gerekir kesinlikle. Ana babaya bağlı bu bilinçdışı arzunun (libido) belli başlı yansımaları irdelendiğinde görülür bu durum.

İki eklemlenme görülür bu bağlamda:

a) Baba bilinçsiz bir şekilde hem reddedilir hem sevilir: "Baba*dan* korku ve baba *için* korkmak," diyor Freud, düşmanlık ve şefkat, belirtinin babayla ilişkisini "büyük cinsel organ" oluşturduğundan babadan ata, attan babaya aktarılan ilişki... Çok büyük olasılıkla "anneyle babanın cinsel ilişkisi"nin seyredilmesiyle (ya da Hans'ın ana babasının yatağında "şımarma" alışkanlığıyla ilginç bir biçimde kolaylaşan hayaller, fantazmalar[1]) ortaya çıkan bilinçdışı baba sembolü.

Psikanalistler çocuğun fark ettiği, gördüğü ya da fantazmasını kurduğu ve karşılığı kesinlikle büyük bir şok olan (baba tuhaf bir biçimde boyun eğen anneye sahip oluyor ve saldırıyor ona) cinsel ilişkiyi böyle adlandırıyorlar. Çocuk

1) *Fantazma*, öznenin katıldığı bir senaryoyla oluşuyor: özne 'ben'in sansürü ve savunmalarıyla az ya da çok biçim değiştirmiş bilinçdışı bir arzu oluşturur. Fantazma bilinçli, bilinçöncesi ya da bilinçdışıolabilir. Fantazmalar çoğu zaman üç psişik sistem arasında geçiş sağlarlar ve bunlar bilinçli, bilinçöncesi ya da bilinçdışı olduklarından yapılan aynıdır: "Mükemmel biçimde örgütlenmişlerdir, çelişkili değillerdir" çünkü bilinç ekolü içinde yer alırlar. Ama esasen bilinçdışı olduklarından, itkiler tarafından tehlikeli biçimde kuşatıldıkları takdirde, içe atılırlar. Rahat kaldıklarındaysa "sıkıntısız, oldukları yerde kalabilirler".

Fantazmalar arzuyu ifade ederler; doğrudan doğruya (gündüz vakti kurulan hayallerde, yorumlanmasına gerek olmayan birçok rüyada), sembolik olarak ya da tersine (arzunun tersi ya da olumsuzlanmasıyla). Bunlar kesinlikle analizin keşfettiği, çok farklı bir şey ifade eden, açık seçik bir içeriğin gerçek temelleri olan bilinçdışı fantazmalardır.

normal gelişmesini sürdürürken ve özellikle ilk yıllarından başlayarak uygun bir cinsel eğitim aldığında bu olayın anısını ve fantazmasını unutmuyor kesinlikle ve olayı az ya da çok kendi cinsel uyarılarıyla birleştiriyor. Ama "ana babanın cinsel ilişkisi"nin çocuğu sormak zorunda bıraktığı sorulara karışık ama duygusal açıdan oldukça doyurucu bir cevabı vardır. Buna karşılık, bazı çocuk karakterleri için "ana babanın cinsel ilişkisi" özellikle çok güçlü bir travma özelliği taşır; bu travma özellikle bu bağlamda, ana babadan, doğal ve duygusal bir üslupla ifade edildiklerinde, genellikle bilinçaltına gömülecek olan ve orada ana babanın suskunluğu durumunda çocuğun fantazmalarını ve sıkıntısını besleyecek olan gelişmeleri engelleyebilecek özetleyici açıklamalar yerine sadece suskunluk, gizem ya da uygunsuz cevaplar geldiğinde şiddetlenir. Bu kaygı, burada, olumsuz koşullarda, önemli ve özellikle tanınmayan kaynaklarından birini bulur. (Çocuk psikolojisinde uzmanlaşmış olan Melanie Klein, çocuğun henüz üç aylıkken, ana babanın cinsel ilişkisini izlediğini düşündüğünü ileri sürerken durumu abartıyor muhtemelen.)

b) Babaya göre, atların cinsel organı, boyutlarıyla "Hans'ın bu bağlamda annesiyle ilgili olarak düşüncelerinin boyutlarını da büyütmüştür": annesinin cinsel organı büyük müdür, değil midir? Büyükse eğer annenin "dikilmiş durumda bir penisi" vardır; değilse eğer "hadım edilmiştir" anne.

"Dikilmiş durumdaki erkek cinsel organı" ya da "hadım" iki anlam içerir burada: somut anlamı bağlamında, çocuk, annenin dikilmiş bir penise sahip olup olmadığını sorar (bilinçli olarak), sembolik anlamı bağlamında ise (bilinçsiz ola-

rak) annenin güç, iktidar, yönetme hakkına sahip olup olmadığını sorgular.

II. – Fobik kaygı ve "hadımlık kompleksi"

1. "Hadımlık kompleksi", böylece, kaygı fobisinin açıklanması içinde yer alır. Psikalanizde çok irdelenir bu konu. Biz burada onu en azından bilinçdışı fobiyle ilişkisi içinde tanımlıyoruz. Aslında çok karmaşık ve şaşırtıcı bir yanı yoktur.

Cinsel organı çocuk için bir endişe kaynağı, gerçekte bilinçdışı bir kaygıdır ve daha sonra çoğu zaman geçer bu kaygı, hatta bir tatmine dönüşür: genellikle erkek erkek olmaktan ve –biraz daha düzensiz bir biçimde– kadın da kadın olmaktan mutludur. Neredeyse dolaysız olarak kuşatan sembolizma içinde önemli olan, erkekte hadımlık korkusu, kızda ise hadımlık kaygısıdır. Fallus baskındır; referans niteliği taşır. "Çocuğun cinsel hazırlık evresinde eril vardır ama dişil yoktur; alternatif ise *erkek cinsel organı ya da hadımlıktır.* (Freud) Kız çocuk klitorisini daha sonra büyüyecek olan bir penis gibi görür. Dolayısıyla, kız çocukta iki kattır kaygı: bir yanda penise sahip olamama kaygısı: esas bir nitelikten yoksundur, erkek değildir; öte yandan da bekleme zorunluluğu kaygısı –ne zamana kadar?– bilinçsiz, dengeleyici bir umuttur. Freud'a göre, erkek çocuk öncelikle ilk aşk objesi olan annesine (bir penise sahip olduğunu düşündüğü) benzemediği için sıkılır ve ikinci olarak da (daha kesin bir biçimde) annesini ayartma arzusu (bilinçdışı) nedeniyle babası tarafından cezalandırılacağı dolayısıyla sıkılır.

Ne var ki, hadımlık kompleksi çok daha genel bir boyut kazanır: erkekte cinsel organların sakatlanması fantazmaları ama aynı zamanda da cinsel yetersizlik duyguları doğurabilir; kadında fallik simgeleştirme unsuru bir objenin yitirilmesi, tahrip olması kaygıları görülür: güzelliğini kaybetme kaygısı. Erkeklerin fallik dikkatini güzelliğiyle çeker ve böylece onlarla eşit duruma gelebilir, onlara egemen olabilir, arzuladığı erkeklik eşdeğerliklerine sahip olabilir. Yanında var olan eşi onun için yedeklik işlevi görebilir, buna karşılık, oğulları, fiziksel yapısı ve koşulları, mücevherleri mevcut, eski ve ilerideki çekiciliğinin ifadeleridir. Bir an için bilinçdışı fobilerin oluşumunda "hadımlık kompleksi"nin önemli rolüne döneceğiz. Ama öncelikle bu fobilerin zıt değerlerini, çok-değerliliklerini belirtmek gerekir.

2. Fobilerin çok-değerliliği. – Hans psikanalist rolünü üstlenmiş babasına şöyle der: "Bana niçin *annemi* sevdiğimi söyledin ve bu yüzden korkuttun beni, oysa ben *seni* seviyorum." Freud buradaki çelişkinin altını çiziyor hemen: "Kaygının bu bölümünde iki unsur vardır: babadan korkma ve baba için korkma." Birinci unsur analizin öteki bölümlerinde açık seçik biçimde görülür.

Sözgelimi, bir arabayı çeken iki at görünce panikleyen Hans eve doğru koşar. Hayvanları "mağrur" bulduğunu söyler (arabacı dizginleri çok kısa tutmuştur ve atlar, başları yukarıda, tırıs gitmektedirler: "neredeyse düşeceklerdir"). Babası sorar: "Gerçekten mağrur olan kimdir?" Hans, neredeyse doğrudan, anlamlı bir yanıt verir: "Yatağınıza geldiğim zaman sen." Babası karşılık verir: "Yere düşmemi mi istiyor-

sun peki?" Hans: "Evet, çıplak olmalısın ve kafanı taşa çarpmalısın, o zaman kan akar ve en azından annemle yalnız kalabilirim." Ve daha sonra (arkadaşı Fritz gerçekten düşüp taşa çarpmıştır kafasını) babası sorar: "Fritz düştüğünde ne düşündün?" Hans karşılık verir: "Kafasını taşa vuran sen olmalıydın." "Böylece annenle birlikte olacaktın öyle mi?" Hans: "Evet!"

Freud'un, annenin yakın zamanda doğum yapmış olması, cinsiyet ayrımı, "ana babanın cinsel ilişkisi" fantazmasının da yer aldığı ayrı bir düzlemi gösterdiğine inandığı daha geniş yorumlarını –belki de doğrulanabilen– bir yana bırakıyoruz.

Fobik temayla birlikte seven ve terk etmek istemeyen Hans'ın bu duygusal çelişkisindeki ilişkiyi anlamaya çalışan babayı izleyelim biz daha çok: çocuğun düşmelerinden korktuğu "mağrur" atlar. Buradaki aracı, analizin öteki iki evresidir:

1) Hans daha önce bir yolcu arabası atının düştüğünü görmüştür. Fobisine "saçmalık" diyor ve anlatıyor [9, s. 126-127]:

"O zaman geldi bana bu fobi. Arabanın atı düştüğünde o kadar korktum ki! Gerçekten, o zaman hastalandım." Babanın yorumu: babanın düşmesi, onun düşmesi, babanın düşmesidir.

2) Hans Fritz'le sık sık atçılık oynamıştır:

Baba: "Sen çoğu zaman at mı oluyordun?"

Hans: "Evet."

Baba: "Bu 'saçmalık' o zaman mı bulaştı sana?"

Hans: "Çünkü onlar (arkadaşları) sürekli 'at yüzünden' diyorlardı."

Hans'ın kendisinin "saçmalık" dediği "at" fobisi, dışarı çıkmak zorunda olduğu zaman titremesi, annesinin kucağında dolaşmaya çıkıldığındaki kaygısı... Bunlar –belli belirsiz hissetmiştir– babasıyla konuşmalarından da anlaşıldığı gibi başka bir şeyin ifadesidir. Yorumlar analizle uyuştukları andan itibaren birbirlerini gerçekten dışlayamazlar ve kısmen birbirlerini tamamlarlar ve zenginleştirirler.

Bilinçdışı anlamlı fobiyle ilgili *düşünceler.* Kaygı kaygı olarak kalır: düşüncelere eşlik etmez; burada besler onları. Nevrotik kaygıyla arasındaki farklılık derindir: muazzam enerji boşalımı, geçtiği yerde, onu bir sembolizma içinde oluşturamayacağı hiçbir şey bulamaz; burada, tersine, aynı enerji, bu kez bilinçdışına atılmış aynı enerji fantazmalar oluşturur orada (atlar, mağrur havaları, düşme ihtimalleri, araba) ve ben içinde at ve çevreleriyle ilgili bir fobi oluşturur: gezintiler, kent sokakları.

Bu psikonevrozlarda kaygı gene kullanılmamış, doyurulmamış libidodur. Freud aktarıyor bunu: Hans annesine "şımarabildiğinde" fobi kaybolur, çünkü libido kullanılır. Nevrotik kaygı libidinal dalgayı denizdeki bir dalga gibi karaya yayarken libido bir yere tutunamadığı takdirde psikonevroz onu bilinçdışında bir yere koyar ve böylelikle çok anlamlı, nevrotik fobinin rastlantısal bazı düşkünlüklerinden çok farklı objelere oturtur.

Ne var ki, Freud'a göre, kaygı bu düşüncelerle kendi dışındaki bir şey gibi "ikincil olarak" kaynaşır ancak. "İçe atılmış düşüncenin bilinçte ortaya çıkmasına karşı bilinç-önbilinç sistemini garanti eden tümüyle yer değiştirebilir düşünce." (Freud) Böylelikle, nevrotik kaygı ve bilinçdışı nevrotik kaygı,

düşüncelerin varlığında ve yokluğunda değil, daha çok, nevrotik kaygının "güncelliği"ndedir: mevcut ya da gelecekteki durumlara bağlıdır, bilinçli ben içinde ya da yakın çevresinde gelişir, oysa, Hans'ın fobik kaygısı bilinçdışından ve tehlikeli yüklenmelerinden gelir. Bu "güncel" nevroz ve psikonevroz, psikanalitik kavrayışın beri tarafı ve ona açık olan şey arasındaki farktır. Bu birinci nokta önemlidir; bu noktayı kazanç hanesine yazmamız gerekir. 1924 ve 1926'nın daha karmaşık yorumları [4] bunu tartışma konusu yapmayacaklardır: *niçin* bilinçdışında, libidonun baba üstünde, babanın gidişi üstünde yoğunlaştığını açıklar bunlar ve *baba arzusunda* göreceğiz bunu. 1926 yılında "hadımlık kompleksi"nin yerleşmesinin sonucu bu olacaktır. Freud'un buluşlarının en fazla şaşırtıcı olanı budur. Bununla birlikte, hem şaşırtıcı hem de otantiktir. Psikanalizin ona kesinlik kazandırması çok yaygın bazı sezgileri derinleştirir: baba tehdidi tanıklık eder bu bağlamda ve hâlâ bütün zararlı etkileriyle şurada burada rastlanır bu tehdide: yaramaz ya da "kötü" çocuğu "kesmek", birçok kız ya da kadın arasında erkek olamamanın, erkeklik niteliklerine sahip olamamanın yaygın üzüntüsü.

III. – Fobik kaygı yorumları

Birinci dönem. – Fantazma arzulanan annenin yerine Hans'ın düşmesinden korktuğu atı koymamış mıdır? Freud ve baba böyle bir ilişkiyi gerçekten çok uzak buluyorlar. Bu anneyi arzulama niçin sıkıntı doğuruyor? Bununla birlikte, "anneyi arzulama" unsurunun ihmal edilmemesi gerekir.

İkinci dönem. – Analiz babaya doğru yönelir ve doğaldır bu, çünkü Oidipus kompleksi, anaya âşık olmaya bağlı olarak babadan nefret etme durumu öncelikli bir hipotez olarak ortaya çıkar. Eğer bu yaşta bir çocuk fobik kaygı belirtileri gösteriyorsa, bunların Oidipus'la ilgili olmamaları çok tuhaf olurdu: "...Her ikisi de, ısıran at ve düşen at, kendisine karşı beslediği kötü duygular yüzünden Hans'ı cezalandıracak olan babadır. Bu dönemdeki analiz anneden uzaklaşmıştır." (*a.g.y.*, s. 182) Anaya âşık olmaya bağlı olan babadan nefret etme duygusu bilinçdışı aracılığıyla sembolik at üstünde yoğunlaşan büyük bir sıkıntı doğurur.

1926'ya kadar bu yoruma bağlı kalan Freud 1915-1926 arasında çok önemli hadımlık kaygısını keşfedecektir.[2]

Üçüncü dönem. – 1926'da bütünüyle şu düşünceyi savunur: "Bu fobilerdeki içe atılmış psişik değişim olarak itki babaya düşman bir itkidir." [4, s. 24] Ama, öte yandan, *önemli bir yenilik* getirir:

"Bunun dışında (...) ve eşzamanlı olarak, gene psişik değişim olarak başka bir itki de içe tepilmiştir: bu, libidonun cinsel hazırlığı (fallik) düzeyine ulaşmış, babaya karşı pasif şefkat itkisi olan zıt bir itkidir (yani eşcinsel bir itki). Dahası, Oidipus kompleksinin neredeyse tüm unsurları son derece derinlemesine içe atılmışlardır sonunda: babaya karşı düşman itki ve şefkatli itki ve anneye karşı şefkatli itki." [4, s. 25]

Böylelikle, fobinin rolü ortaya çıkar: Hans'la ilgili olarak Oidipus kompleksinin belli başlı iki itkisinin, babaya karşı

2) 1908-1923 dönemi yapıtlarının *özgün* baskılarında hiçbir iz yoktur bu bağlamda. Freud 1926'da onun varlığını kabul edecek ama evrenselliğini reddedecektir.

saldırgan itki ve anneye karşı son derece şefkatli itkinin karşıtlaşması. Ve işte son ve uzun süredir beklenen *niçin*:

"İçe atmanın hareket ettirici gücü iki durumda da aynıdır: bir hadımlık tehdidi karşısında duyulan kaygı. *Küçük Hans hadımlık kaygısıyla babaya karşı saldırganlığa bir son verir*; atın kendisini ısırması kaygısı, kolayca, atın onu ısırarak cinsel organlarını kesmesi, onu hadım etmesi şeklinde bir kaygı gibi açıklanabilir." [s. 26]

Çocuk, mantık kaygısıyla bütün insani varlıklara bir penis mal eder. Libidonun çocuktaki gelişiminin üçüncü evresinin –fallik[3]– sonuna kadar "kesinlikle bir *eril* vardır ama dişil yoktur; alternatif ise *erkek cinsel organı ya da hadımlıktır* diyor Freud. Her iki cinste kompleksin varlığını kesinleyen budur: erkek çocuk fallusunu yitirmekten korkar, kız fallusa sahip olamadığı için üzülür; erkek çocuk kendisinin kızlardan kaçırıldığını düşünür; kız ve erkek fallusun kızda büyüyeceğini sanırlar. Erkek çocuk kendi cinsel etkinliklerine karşı babanın bir tehdidinin gerçekleşmesi gibi gördüğü hadımlık karşısında sıkılır, buna karşılık, kız çocuğu onun yokluğunu anne tarafından dayatılan ve silmek istediği bir zarargibi algılamakla sınırlar kendisini. Oidipus'la hadımlık kompleksi ilişkisi tamamlanmıştır: Oidipus'u babanın penisini arzu etmeye başlayan kıza açar; anneye duyulan arzuyu durdurarak erkek çocuğun Oidipus'unu bitirir çünkü kız çocuk için hadım edici olan baba tarafından cezalandırılacaktır.

3) İlk iki evre, bilindiği gibi, zevk bölgesi olarak ağzı ön plana çıkaran ağızsal evre ve anal bölgeden alınan duyumlara önemli bir rol yükleyen anal evredir.

Olgunluk süreçlerinin, kalıntılarının ya da yeniden etkin olmaya başlamalarının çok sık görülmesi yaygın olsa da, çoğu durumda, normal olarak, en normal yetişkinlerde olup bittiğinin belirtilmesi yararlı mıdır? 'Ben'in hadımlık kompleksinden bilinçsiz bir biçimde aldığı marazi kaygı da ben içinde 'ben'in oluşturduğu neredeyse sıradan nevrotik kaygı kadar sık görülmez.

Bununla birlikte, fobinin özünü oluşturan kaygı duygulanımının kökeni içe atma süreci değildir. Tersine, kaynağıdır onun: insan kaygılıdır ve itkiyi oluşturan ve kaygı duygulanımı yaratan düşünceleri, imgeleri, anıları içe atar. Freud şöyle diyor: "*Burada içe atmayı üreten kaygıdır ve benim sanmış olduğum gibi kaygıyı üreten içe atma değildir.*" [4, s. 27] Dolayısıyla, bu kaygı duygulanımı bilinçdışına itilmediği takdirde ne olur? Ters bir sürecin objesi olur: anlaşılır, sonra bastırılır, hatta yok edilir ve özellikle ahlaksal motivasyonlarla bilinç alanından uzaklaştırılır. Burada bilinçöncesi ve bilinç arasında "ikinci bir sansür" etkili olur.

IV. – Freudçu fobik kaygı teorisinin birliği

İçe atılmış psişik değişim olarak itkinin libidosunu kaygıya dönüştüren çok eski tezle bir çelişki mi söz konusudur? Freud işe onu tanımakla ve ona üzülmekle başlıyor. [4, s. 28] Ama hemen kendine geliyor [s. 29] ve sonuçta *farklı iki kaygı için* iki açıklamayı birleştiriyor:

"Libidonun kaygıya dönüşmesi (...) bugün hâlâ geçerlidir ama, öte yandan, bilinçdışı itki süreçleri libidosunun

içe atma itkisiyle bir bozulmaya uğraması da inkâr edilemez."

"Dolayısıyla, belki de içe atma olayı sırasında kaygının itkilerin libidinal kuşatmasından başlayarak oluştuğunu söylemek her zaman doğrudur."

Bu, Freud'un 1926'ya kadar geçerli olan teziydi. "Ama bu sonuç fobiler kaygısını ben içinde ortaya çıkan ve içe atmadan kaynaklanmayan ama onu uyandıran bir ben kaygısı gibi gören öbür sonuçla nasıl uyumlu hale getirilecektir?" [s. 29] Freud bir uzlaşma arayışını daha ileri götürmemiştir.

Biz deneyebiliriz bunu. Ayrıca, Freud bu yola sokar bizi. Daha önce bulunmuş bir alternatifi yineleyerek şöyle der [4'e *ek*, s. 89-91]: "Dolayısıyla, kaygı ya 'ben'in kaygısıydı ya da bilinçdışı itkilerin kaygısıydı." Ama nötr kalmaz. "Çıkarılan engeller"e duyarlıdır. Belirgin bir biçimde uzun süre anlattığı ilk tezinin nostaljisi içindedir ve ona döner: "Bir zamanlar savunduğumuz, libidonun doğrudan doğruya kaygıya dönüşmesi ilginç olmaktan çıkmıştır bizim için. *Onu her şeye rağmen dikkate alırsak* birçok olgu saptamamız gerekir."

Freud önceden sezmiştir bunu belki de: bize aynı kaygının iki teorisini değil, *iki farklı kaygının teorisini* veriyor. Bir yanda güncel kaygı (gerçek bir obje karşısında) ve nevrotik kaygı (objesiz ama büyük bir kaygının hazırladığı kaygı); bunlar kesinlikle 'ben'in kaygılarıdır; birincisi durumlardan, ikincisi mevcut, ben içinde bilinçöncesi ve ben tarafından açığa çıkarılan zorluklardan gelir. Öte yanda ise, bilinçdışı fobik kaygılar (Freud terminolojisinde "kaygı histerisi"); bunlar biçim değiştirmiş olarak ben içinde patlasalar da kesinlik-

le "bilinçdışı itkilerin kaygıları"dır. Bu fobik kaygılar 'ben'in içe atılmış psişik değişim olarak itkileri (anneye âşık olma, babadan nefret etme ya da tersi) reddetmesinden ya da bilinçdışı itkiler içinde içe atma olgusundan kaynaklanırlar. Bu durumda, bilinçdışı itkiler onlara kendilerini hayvanların fobilerinin sembolik biçimi altında ifade etmekten başka çare bırakmazlar. Burada, bu hayvan fobileri nevrotik kaygının bahane-objeleri, vesile-objelerinin anlamsız deposunun konuklarından başka bir şey değildirler: örümcekler, yarasalar, tüyler vb. Bunlar bu kez fobinin simgesel anlamının taşıyıcıları, nevrotik belirtinin genel tanımına çok iyi uyan esas objelerdir. Burada, artık herkesin kabul ettiği bir buluşu hatırlatmak gerekir: "Nevrotik belirtiler değişebilen belirtilerdir (...) normal yaşamda reddedilen şeyin yerini doldurmaya yönelik arzunun değişken tatmini." [2, s. 281] Ama "tatmin" memnuniyetin, zevkin, hoşluğun eşanlamlısı gibi anlaşılmamalıdır. Belirtinin amacı –Hans'ta atlardan korkma, bir yandan baba ve anneyi hedef alan dayanılmaz itkiler ve atlar– endişe verici ama kabul edilebilir arasında bir "uyum etkisi" oluşturmaktır. Arzuya kesinlikle bir kurtuluş yolu bulmak gerekiyordu: Hans ona kurtuluş yolu olarak at fobisini vermiştir.

Bu iki büyük kaygı kategorisini birleştirmeye çalışmak mantıksızlık olurdu.[4] Tersine, 'ben'in alanı ve bilinçdışının alanı ayrıldığı takdirde ve bilinçdışı itkiler alanının sahip olduğu enerjik rol ve ben içinde bir kişilik organı olarak 'ben'in

4) "Kaygının iki kökenini tek bir kökene indirgeme zor ulaşılabilecek bir hedeftir." (Freud, 4, s. 29)

fobik kaygılara, yani psikanaliste önce önemli olan, açıklayıcı olan şeyleri okuma olanağı verebilecek başka yapılara aktardığı ve dönüştürdüğü örgütlü ve yapılanmış psişik değişim olarak itkilerin gücü tanındığı takdirde tutarlı, hatta gerekli görünür.

Tersine, 'ben'in alanının doğrudan etkili olduğu yer sadece nevrotik kaygılardır; bilinçdışı kökenli kaygılar (böl. VII) analizin anlatmak ve yansıtmak zorunda kalacağı ikincil, sembolik ifadeyi alacaktır sadece. Fazla gürültü patırtı çıkaran ama derin kökleri olmayan nevrotik kaygılar sadece sıradan bir psikoterapiye, hatta oto-terapiye bağlıdır. Bunlar 'ben'in içinde, kendisini bozan geçmiş ve özellikle güncel durumları araştıracaklardır. Burada ne bilinçdışının ne de analizinin bir rolü vardır. Tersine, fobilerin simgeledikleri sıkıntılarda açıklama ve terapi konusunda ön sırada yer alacaklardır.

SONUÇ

Anksiyete ve kaygıya uygun bir son bulmak mümkün değildir, anksiyete ve kaygının farklı türleri bağlamında da mümkün değildir bu; yapay bir tavır olurdu böylesi.

Buna karşılık, korku alanının analizinin ve kavranmasının, kuşkusuz, nevrotik kaygının patlamalarına ya da bilinçdışı kaygının değişik biçimlerine yolu kapatma ve de kaygıları yasaklama gücüne değil, anksiyeteden ve kaygılardan, onların gizemlerini ortaya çıkararak, nedenler konusundaki bilgisizliğimizin sonuçların tuhaflığını artırdığı dramatik bir anlam çıkarma gücüne sahip olduklarını (ve sadece bu analiz ve kavramanın sahip oldukları) öngörmek meşru bir tavır gibi görünüyor.

Sözgelimi, nevrotik kaygı krizinin süreklilik gösteren bilinçöncesi bir temel üstünde patladığı biliniyorsa, bu kaygı temelinin aynı zamanda bizim de içinde bulunduğumuz psikolojik "durum" aracılığıyla yerleştiği –bizden habersiz– anlaşılmışsa, bu kaygı krizi hafifler ve deyim yerindeyse incelir, oranlarını, önemli iddialarını büyük ölçüde azaltır. Bunların yinelenmesi olasılığı da zayıflar böylelikle ve hatta tamamen ortadan kalkar.

Analizimiz bizi bu kaygı ve anksiyete olgularını açığa çıkarmanın, onları oldukça sık önerilen yüceltmeler amacıyla hesaba katmaktan daha güvenli bir yol olduğu düşüncesine götürür. Bunlar sadece amacı yüceltmekle kalmazlar, nedeni de gösterebilirler. Bireyin, eşitsiz bir biçimde ama sürekli normun yanında yer alan psişik durumları kabullenmesine, dahası onları davet etmesine izin verirler.

"Tatlı kaygı"ya bir tür neşe içinde gömülen, şairlere ve filozoflara çok bol örnek sunan Kierkegaard, hiç kuşkusuz, bizi çok aydınlatmış olan Freud'un dikkatli ve soğukkanlı bir biçimde okunması kadar yararlı olamaz.

Bilincin tedavi edici bir rolünün yeniden keşfedilmesi. – Öncelikle bir kez daha nedeni olan anksiyetenin fazla önemli olmayan sıradanlığının üstünde duralım, önemli değildir çünkü nedeni bilinir. Temel *bilinçöncesi* anksiyetenin patojen rolü belki de hafif bir psikoterapiyi gerektirir, çünkü bu rahatsızlık bugün için gerçek nedenlere dayanmayan ve tanımlanamayan, arzunun durgunluğuna denk düşen nevrotik kaygının tanımlanmasına yardımcı olan bir rahatsızlıktır. Anksiyete "belirti"sinin ve nevrotik kaygı krizlerinin kaynaklarının kesinlikle bilinçöncesi sisteme ait oldukları düşünülebilir (Freud söylememiştir bunu): bunlar bütün içerikleri gibi bilincin güncel alanında yer almazlar ama ona açıktırlar. Düşlerden gündüze kalanlar gibi bazı durumlar bilinçöncesinde kaygı ve endişe verici bir biçimde yaşanmışlardır: sözgelimi, bazı psişik olgular bağlamında, kızlar, erkekler, "tanımak", anneden ya da babadan kurtulmak, bir kariyer için hazırlanmanın yolunu keşfetmek, "ötekiler"e meydan oku-

mak, sizi tanımayan ve küçümseyen bir grup içinde yalnızlık hissetmek. Bu endişelerin bilince ulaşmasına engel olan "ikinci" –ve zayıf– sansürün bozulması kolaydır çünkü deforme etmez, seçer sadece. Bu sansürü kaldırmak, bireyi, gizli endişenin yarı yarıya fark edilen, yarı yarıya içe atılan kaygılarını yeniden bulmaya teşvik edecek olan psikoterapinin işidir.

Freud'un dilin açınlayıcı rolünün altını çizmesi "teorik bir model"e itaat etme amacına yönelik değildir (D. Widlöcher): bilinçdışı izlenim nesne içine kapandığında Freud'un dehası bilinç-bilinçöncesinin sözcüğün alanı olduğunu kavramıştır. Bir izlenimi, bir bilinç-bilinçöncesi sistem durumunu dil kavrar; sözsel olarak dile getirildiğinde bilincin dinamik yapılarında harekete geçmeye uygundur[1] ve bilinç-bilinçöncesi sistem bilinçöncesi ve bilinç arasında bir tür "akordeon" sistemdir.

Fobik yansımalı kaygı nevrozu bireyin esasa ilişkin olmayan bu fobilerin kaynağını araştırmaya olan ilgisini biraz daha fazla gösterir; bu bağlamda, amaç, bu kaynağı güçlendirilmiş bir bellekten çıkarmak ve dil aracılığıyla, oto-analizin dili ya da analistin diliyle bilince götürmektir. Fobik bilinçdışı kaygıya gelince, bu bağlamda kesinlikle psikanalitik tedavi gereklidir: burada da *özellikle* sözsel çağrışımların devreye girmesi ve hatırlamanın ve dilin açınlamasının gücünü göstermesi gerekir.

Bu durumda tüm anksiyete ve kaygı durumlarında bilinçlenmenin ve sözsel yansımasının değerinin –önleyici ya da

1) "Bilinç bir yaşam biçimi olmadan, bir yaşamsallık ifadesi olmadan, bedenin yapısı ve düzeniyle işler." [D. Lagache, Œuvres, bkz. s. 67]

tedavi edici– dikkate alınmaması mümkün müdür? Belli bir hafızanın zarar veren rolünün altının çizilmesi önemlidir. Bellek ve bilinç psişik kaygının çoğu zaman iki zıt kutbunu (biri patojen, öbürü önleyici ya da tedavi edici) oluşturur. Bilincin bloke olmuş bir yapı içinde dondurduğu bilinçaltı düzensizliklerin panzehiri şeklinde belli bir bilinç açıklığı ortaya çıkar. D. Widlöcher teori ve terapi konusunda yeni bir saptama getiriyor ve "bir sistem içindeki belirsiz izlerin korunması"yla hareketli kuşatmalar sayesinde bu şekilde serbest kalan enerjiye yer değiştirme olanağı veren bilinçlenmeyi karşıtlaştırıyor (...). "*Bilinç* oluşmuş bir 'ben'in büyülediği *yabancılaşmalar karşısında bir vazgeçme etkenidir* (...) İç ya da dış algı, bize bir neden bulma ve savunma kuşatmalarını kaldırma olanağı verdiğinde (...) aynı zamanda benmerkezciliğe, sistemlerarası kuşatma ve karşı kuşatma oyunlarına (karşı) fazladan bir zevk sunar."[2]

Daniel Widlöcher, haklı olarak, baştan beri, Breuer ve Freud'un belirti ve anormal hatıra, normal yıpranma sürecinden kaçarken silinmeyecek biçimde muhafaza edilen, bir başka deyişle, belirtiye dönüşen hatıra arasında kurdukları ilişkiyi *temel denklem* olarak adlandırıyor. Bilinçdışından gelmeyen nevrotik kaygının oluşmasıyla küçük Hans'ın bilinçdışı fobik kaygısı arasında çok büyük farklar vardır hiç kuşkusuz. Ama nevrotik kaygıda zor olduğu için zor olan bir durumun güncel *algılaması* olduğu gibi algılanır ve bu bağlamda onu geliştirebilecek ve ondan yararlanabilecek başka psişik içeriklerle karışmaz. Bilinçdışı kaygıda *hatıra*

2) D. Widlöcher, *Freud et le problème du changement*, PUF, s. 204-205.

vardır, sözgelimi ana babanın "cinsel ilişki sahnesi"nin hatırası ya da Hans'ta anneye sahip olma arzusu ve ceza olarak hadım olma korkusu dayanılmaz olgular olarak saptanmıştır ve bu olgular büyük bir kitle içinde görülür. Her iki durumda da, nevrotik kaygı bağlamında güncel algı, bilinçdışı fobik kaygı bağlamında da belki çok eski bir anı, içe atılmış bir izlenim donmuş, hareketsizleşmiş, tecrit edilmiş ve dolayısıyla tahrip edici ve kaygı verici yapılar şeklinde oluşmuşlardır.

Dolayısıyla, bilincin ve terapinin rolü her iki durumda da aynıdır, şu farkla ki, içebakışlı dikkat için güncel durumda bir izlenimi donduran ve onu psişik hareket içinde bir diken haline getiren şeyi keşfetmek nispeten kolaydır, oysa –oto-analiz etkinlikleri dışında– hatırası uzaklarda olan ve hatıradan durgunluk, belirti ve kaygı durumuna geçen, bilinmeyen bir yarayı keşfetmek çok daha zordur.

Bilinç, yok etme gücü sayesinde, kendi analizi aracılığıyla ya da psikanalistin yardımıyla kendi hareketliliğini ve kararsızlığını, o zamana kadar donmuş olan ve dolayısıyla yaralayıcı olan algı ve hatırayı yeniden etkin kılarak psişik bütünlüğe verme gücüne sahiptir.

Anksiyeteye ya da kaygıya düşmüş olanlar... Oraya ulaşabilmek için bazı araçlar vardır elimizde. Kimi zaman tipolojiler eleştirilmiştir. Bununla birlikte, birçok psikanalistin (Freud, Reich, Jung ve günümüzde J. Bergeret) bu tipolojileri saygınlıklarına kavuşturmuş olmaları nedensiz ve yararsız değildir. Psikiyatrlara gelince, J.-M. Sutter'le [42] birlikte bu alandaki teşhis ve tedavilerin önemini ifade edenlerin sayısı oldukça fazladır.

Anksiyetenin ve kaygıların incelenmesi yalanlamıyor bunu: onların zorlayıcılıklarına karşı yavaş yavaş geliştirilen açık bir 'ben' tanımı oldukça etkili olmuştur. Bu oto-analiz çabasının özel bir değeri de vardır hiç kuşkusuz ve Karen Horney [44] Goethe'nin *Faust*'undan alıntılar yaparken hatırlatmıştır bunu: "Hiç durmadan isteyen kendini kurtarabilir." Bu çaba her anksiyete mağduruna, her kaygı yüklü bireye anksiyetenin ya da kaygılarının tutsak tanıkları olmama, onları dil içinde ayırt ederek ve yineleyerek onlara yavaş yavaş egemen olma ve onları uzaklaştırma olanakları verir.

KAYNAKÇA

[1] S. Freud ve J. Breuer, *Etudes sur l'hysterie*, 1895, Fra. çev., Payot, 1956.

[2] S. Freud, *Introduction à la psychanalyse*, 1916-1917, Fra. çev., Payot, 1951.

[3] — *Au-delà du principe de plaisir*, 1920, Fra. çev., Essais de psychanalyse içinde, Payot, 1951.

[4] — *Inhibition, symptôme et angoisse*, 1926, Fra. çev., PUF, 1965.

[5] — *La vie sexuelle*, Fra. çev., PUF, 1970.

[6] — *Sur les types libidinaux*, 1931 Fra. çev., bir önceki yapıtın içinde.

[7] — *Quelques types de caractères dégagés par la psychanalyse*, Essais de psychan. içinde, Payot, 1951.

[8] — *Remarques sur un cas de névrose obsessionnelle*, 1909, bir sonraki yapıtın içinde.

[9] — *Cinq psychanalyses*, 1905-1918, Fra. çev., PUF, 1954.

[10] — *L'interpretation des rêves*, 1900, Fra. çev., PUF, 1967.

[11] J. Laplanche, *Cours sur l'angoisse*, Bulletin de psychologie, 1970-1971, sayı 290-293.

[12] — *Cours sur l'angoisse* (devamı), Bulletin de psychologie, 1971-1972, sayı 298.

[13] J. Laplanche ve J.-B. Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, 1971.

[14] O. Rank, *Traumatisme de la naissance*, Fra. çev., Payot, 1928.

[15] J. Favez-Boutonier, *L'angoisse*, PUF, 1945.

[16] S. Nacht vd., *La théorie psychanalytique*, PUF, 1969.
[17] S. Lebovici ve M. Soule, *La connaissance de l'enfant par la psychanalyse*, PUF, 1970.
[18] S. Kierkegaard, *Le concept de l'angoisse*, Fra. çev., Gallimard, 1935.
[19] — *Traité du desespoir*, Fra. çev., Gallimard, 1949.
[20] — *Journal du séducteur*, Fra. çev., UGE, 10/18, 1966.
[21] — *Crainte et tremblement*, Fra. çev., UGE, 10/18, 1970.
[22] M. Heidegger, *Qu'est-ce que la metaphysique ?*, Gallimard, 1956.
[23] — *L'Être et le temps*, c. 1, Gallimard, 1973.
[24] J.-P. Sartre, *L'Être et le néant*, Gallimard, 1956.
[25] F. Dolto, *Psychanalyse et pédiatrie*, Le Seuil, 1971.
[26] E. Bleuler, *Dementia praecox oder Gruppe der Schizophrenien*, Leipzig, 1911.
[27] R. Spitz, *La première année de la vie de l'enfant*, PUF, 1953.
[28] M. Balint, *Le médecin, son malade et la maladie*, 1957, Fra. çev., Payot, 1966.
[29] Ch. Rycroft, *Anxiety and Neurosis*, 1968, Fra. çev., *L'angoisse créatrice*, R. Laffont, 1971.
[30] M. Eck, *L'homme et l'angoisse*, Fayard, 1964.
[31] J. Barraud, *L'homme et son angoisse*, Resma, 1969.
[32] W. Reich, *L'analyse, caractérielle*, 1933, Fra. çev., Payot, 1971.
[33] A. Adler, *Pratique et théorie de la psychologie individuelle comparée*, Payot, 1961.
[34] Cl. Rosset, *L'anti-nature*, PUF, 1973.
[35] *A propos de l'Homme aux loups*, Revue française de psychanalyse, PUF, Ocak 1971.
[36] J. Bergeret, *La personnalité normale et pathologique*, Dunod, 1975.
[37] F. Klein ve R. Debray, *Psychothérapies analytiques de l'enfant*, Privat, 1975.
[38] A. Le Gall, *Caractérologie des enfants et des adolescents*, PUF, 8. baskı, 1984.
[39] — *Les insuccés scolaires*, PUF, Que sais-je, 8. baskı, 1980.
[40] — *Le rôle nouveau du père*, Ed. ESF, 3. baskı, 1976.
[41] A. Le Gall ve Suzanne Simon, *Les caractéres et la vie des couples*, PUF, 2. baskı, 1976.

[42] J.-M. Sutter, *Les hommes semblables et différents*, Evolution psychiatrique içinde, Henry Ey'e adanan özel sayı, 1977.
[43] D. Widlocher, *Freud et le problème du changement*, PUF, 1970.
[43 *tekrar*] — *Les logiques de la dépression*, Fayard, 1983.
[44] K. Horney, *L'auto-analyse*, Fra. çev., Ed. Stock, 1978.
[45] D. Lagache, *Œuvres*, 6 cilt, PUF, 1981-1985.
[46] J. Laplanche, *Problématiques*, c. 1: *L'angoisse*, PUF, 1981.
[47] — *Nouveaux fondements pour la psychanalyse*, PUF, 2. baskı, 1990.
[48] P. Pichot (yöneten), *L'unxiété*, Masson, 1987.
[49] — *DSM-III, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, Masson, 1983.
[50] — DSM-III *et psychiatrie française*, Masson, 1985.
[51] — *Mini DSM-III R., Critères diagnostiques*, Masson, 1990.

ANKSİYETE VE KAYGI

ANDRE LE GALL

Türkçesi: İsmail YERGUZ

ANKSİYETE VE KAYGI KAVRAMLARININ RUHBİLİMİNDE SAHİP OLDUĞU AĞIRLIKLI YER, BU KAVRAMLARIN TEMEL OLDUĞU BİR ÇÖZÜMLEMENİN PSİKANALİTİK İNCELEMELERDE DE MERKEZİ BİR ROLE VE İŞLEVE SAHİP OLMASINDAN İLERİ GELİYOR. FREUD VE BREUER'DEN LACAN'A DEK BİRÇOK ÖNEMLİ BİLİMADAMI VE KURAMCI, ÖZELLİKLE ÇOCUKLUK YILLARINDA YAŞANAN TRAVMALARIN VE EDİNİLEN KİMİ DENEYİMLERİN YAŞAMIN İLERLEYEN YILLARINDA YOL AÇTIĞI KAYGI VE BUHRANLARDA BELİRLEYİCİ OLDUĞUNU GÖZLEMLEMİŞTİR. SÖZ KONUSU KAVRAMLARIN SÜREĞEN VE KALICI ETKİLERİNDEN SEMPTOMATİK BULGULARINA DEK GENİŞLETİLMİŞ NİTELİKLİ VE BÜTÜNLÜKLÜ BİR İNCELEME.

Kültür Kitaplığı: 33; Psikoloji: 3

D